دليل مصوّر للأهل والعاملين مع الأطفال

# كف البصر وصعوبات الرؤية

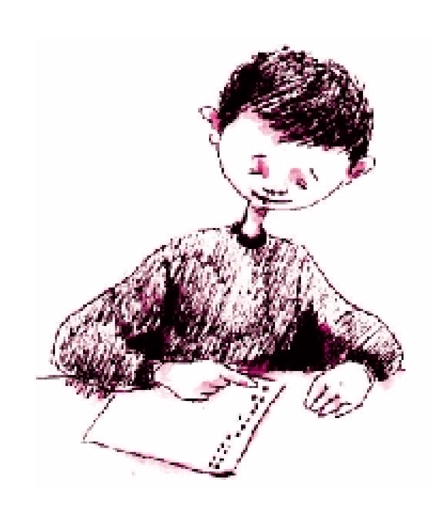


ورشة الموارد العربية

الفرات للنشر والتوزيع

## دليل مصوّر للأهل والعاملين مع الأطفال

# كف البصر وصعوبات الرؤية




إعداد: سمر اليسير

عن كتاب ديفيد وِرْنر: «رعاية الأطفال المعوقين» ـ الطبعة العربية

وكتاب چ و. كيركْ هورْتون: «التأهيل المجتمعي لمكفوفي الريف»، ومصادر أخرى

شارك في المراجعة العلمية: ريما حاطوم وعامر مكارم ود. صلاح لاذقي وافتكار النابلسي

التحرير: غانم بيبي مع الياس سحاب

الرسوم: ديفيد وِرْنر وسو جاتيم يونيارتي واسْمر وعدنان الشريف



❋ ورشة الموارد العربية ❋ الفرات للنشر والتوزيع

# المحتـويـــات

# ❋ كف البصر وصعوبات الرؤية: دليل مصوّر للأهل والعاملين مع الأطفال

❋ عن دليل «رعاية الأطفال المعوقين»، تأليف: ديفيد وِرْنر (الطبعة العربية الكاملة، ورشة الموارد العربية، ١٩٩٢)، وكتاب التأهيل المجتمعي لمكفوفي الريف Community Based Rehabilitation of the Rural Blind، تأليف: ج. كيركْ هورْتون (الطبعة الإنكليزية، هيلين كيلِر، ١٩٨٦)، ومصادر أخرى.

❋ الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٢.

❋ إعداد: سمر اليسير (مستشارة ومدرّبة في مواضيع الإعاقة وبرامج التأهيل المجتمعي)

❋ شارك في مراجعة المادة كل من: عامر مكارم (جمعية الشبيبة للمكفوفين) ود. صلاح لادقي (طبيب عيون) وافتكار النابلسي (مؤسسة غسان كنفاني الثقافية) وريما حاطوم.

❋ التحرير: غانم بيبي والياس سحاب.

❋ التنفيذ الفني: فريق ورشة الموارد العربية وسامو برس.

❋ النشر والتوزيع: ورشة الموارد العربية، نيقوسيا، ARC, P.O.Box: 27380, Nicosia - Cyprus، بالاشتراك مع ورشة الموارد العربية، ص.ب: ٥٩١٦ ـ ١٣ بيروت، لبنان. الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)، البريد الإلكتروني: arcleb@mawared.org، والفرات للنشر والتوزيع، ص.ب: ٦٤٣٥ ـ ١١٣ بيروت ـ لبنان، الهاتف: ٧٥٠٠٥٤ (١) (٩٦١١+)، الفاكس: ٧٥٠٠٥٣

* *Blindness & Visual Disabilities:* An illustrated handbook for parents and those working with children.
* Based on the Arabic version of David Werner's "*Disabled Village Children*", The Hesperian Foundation, Palo Alto, Ca (Published in Arabic by ARC, the Arab Resource Collective 1992) & Kirk Horton's "*Community-Based Rehabilitation of the Rural Blind*, Helen Keller International, 1986 (English edition).
* Compiled and revised by: Samar Al-Yassir (consultant and trainer in disability issues and community-based rehabilitation programs); Edited by: Ghanem Bibi with Elias Sahab.
* Published and distributed by the Arab Resource Collective (ARC), P.O.Box: 27380, Nicosia 1644 - Cyprus. Tel: (+357) 22766741, Fax: (+357) 22766790, e-mail: arccyp@spidernet.com.cy; Website: www.mawared.org, (with ARC-Lebanon, P.O.Box: 13-5916, Beirut - Lebanon. e-mail: arcleb@mawared.org, and Alfurat for Publishing & Distribution, P.O.Box: 113/6435, Beirut - Lebanon, Tel: (+9611) 750054, Fax: 750053).

# تمهيد

بدأ العمل على هذا الكتيّب كواحد من أربعة مشاريع تقوم مادتها الأساسية على تجميع وإعادة إنتاج فصول من كتاب «**رعاية الأطفال المعوقين**» لديفيد ورنر. لكن قلة المعلومات المتوفرة عن «كف البصر وصعوبات الرؤية» في هذا الكتاب دفعتنا للاستعانة بمراجع أخرى، وهي «تعليم التلاميذ المعوقين بصرياً في مدارس عادية»، وهو أحد إصدارات اليونسكو، وكتاب «دليل تدريب العاملين الميدانيين على كف البصر في الريف» *Community Based Rehabilitation of the Rural Blind - A Training Guide for Field Workers* من إصدار مؤسسة هيلين كيلر العالمية(*).

يقدم هذا الكتيّب معلوماتٍ وأفكاراً وأمثلةً مختلفة عن عدد من المواضيع الأساسية المتعلقة بالأطفال المكفوفين والأطفال الذين يعانون من ضعف شديد في البصر. نذكر من هذه الأفكار: الحفز المبكّر والتدريب على الاستقلال في الحركة وتدريب الحواس، وأنشطة لتطوير مهارات الحياة اليومية، فضلاً عن أساليب تعليم الطفل الكفيف في المدارس العادية.

ويضم هذا الكتيّب أيضاً بعض المعلومات المختصرة عن كف البصر وأسبابه ووسائل الوقاية منه.

إن هذا الكتيّب موجه بشكل أساسي إلى:

- **أفراد عائلات الأطفال الذين يعانون من كف البصر وصعوبات في الرؤية.**
- **المعلمين والمعلمات في المدارس التي تشجع اندماج الأطفال المعوقين في صفوفها.**
- **أخصائيي التأهيل في المجتمعات المحلية.**
- **العاملين الصحيين.**

يعزّز هذا الكتيّب التوجهات والأفكار الأساسية الواردة في المراجع التي استخدمناها وخاصة:

١ ـ ضرورة تزويد أصحاب الحاجات من المعوقين وأسرهم والعاملين معهم بالمعلومات والأفكار والاقتراحات.

٢ ـ أهمية إدخال تمارين وأنشطة التأهيل في أنشطة الحياة اليومية.

٣ ـ أهمية دمج الأطفال المعوقين في الحياة الاجتماعية وخاصة في النظام التعليمي العادي.

لاستخدام هذا الكتيّب بشكل فعّال، يحتاج أفراد عائلات الأطفال المعوقين والأساتذة والعاملون الصحيون وأخصائيو التأهيل إلى تدريب خاص يقوم به شخص خبير في مجال التأهيل والتدريب، بحيث يُتاح للمتدربين تطبيق الأنشطة المقترحة في هذا الكتيّب، ومناقشة أفكاره. ولكن، **حتى في غياب التدريب الخاص** يستطيع هذا الكتيّب الإجابة عن كثير من الأسئلة التي قد تواجه أفراد الأسرة والعاملين مع الأطفال المكفوفين. وهو يقدم أفكاراً واقتراحات عملية تساعدهم في تعاطيهم اليومي مع هؤلاء الأطفال.

لا يقصد بهذا الكتيّب أن يكون بديلاً من الكتب التي وُضعت سابقاً بل مكمّلاً لها، وقد صدر عدد منها في البلدان العربية. في ما يلي بعض المراجع المفيدة من إصدارات «ورشة الموارد العربية»:

١ ـ **رعاية الأطفال المعوقين:**دليل شامل للعائلة والعاملين في إعادة التأهيل وصحة المجتمع ـ لديفيد ورنر.
٢ ـ **التربية المختصة** : دليل لتعليم الأطفال المعوقين عقلياً ـ كريستين فايلز.
٣ ـ **أدوات بسيطة لمساعدة الأطفال المعوقين** : كيف تصنع أدوات مساعِدة من مواد محلية؟
٤ ـ **نحن أيضاً نلعب ونتعلّم** : دليل لتعليم الطفل المعوق كيف يتحرّك ويتنقّل من خلال اللعب؟
٥ ـ **الشلل الدماغي عند الأطفال: دليل مصور للأهل والعاملين في التأهيل.**
٦ ـ ملصق/ مطوية «**دليل التعرّف على الإعاقات**».
٧ ـ ملصق/ مطوية «**خارطة التطوّر عند الأطفال حتى خمس سنوات**» .

وأخيراً، فنحن نشجع كل مستخدمي هذا الكتيّب على المبادرة إلى إدخال التعديلات التي يرونها ضرورية على النصوص والمفردات والصور، لتصبح أكثر ملاءمة لظروفهم وبيئتهم. كما نرحب باستلام أي تعليق أو تعديل في هذا الخصوص، حتى نأخذه بعين الاعتبار في الإصدار القادم.

نعبّر عن شكرنا لجميع الذين ساهموا في مراجعة مسودة المشروع فأضافوا وعدّلوا بناء على خبرتهم العلمية والميدانية، ونشكر «جمعية المساعدات الشعبية النروجية» ـ لبنان (NPA) على تشجيعها ودعمها العمل على الموارد التي صدرت في هذه السلسلة.

**سمر اليسير**
منسقة المشروع

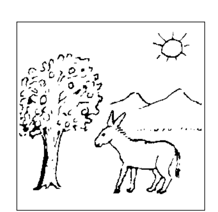
(*) رعاية الأطفال المعوقين: دليل للعائلة وللعاملين في إعادة التأهيل وصحة المجتمع. قد يكون هذا الكتاب أهم دليل للمعلومات والأفكار الموجهة الى جميع المعنيين بخير وتقدم الطفل المعوق. وهو مصمم، بشكل خاص، للمناطق التي تفتقر الى الموارد. للعاملين في رعاية وتعليم وتأهيل الأطفال المعوقين، ولأهل الطفل المعوق وبرامج المجتمع. ثروة من المعلومات والتفاصيل المبسطة المشروحة بأكثر من ٤٠٠٠ صورة ورسم، حول أنواع الإعاقة المختلفة. تأليف ديفيد ورنر. (٦٨٠ صفحة، ١٩ × ٥ ,٢٧ سم، ١٣ دولارًا).

(*) Community-Based Rehabilitation of the Rural Blind: A Training Guide for Field Workers

(*) هناك طرق عديدة لاختبار مدى قدرة الأطفال على الرؤية، ويقدم نهج «من طفل الى طفل» في التربية الصحية «كتاب الأنشطة» بعض التمارين لاكتشاف الإعاقات البصرية عند الأطفال (راجعوا ص ٩٩ من كتاب الأنشطة).

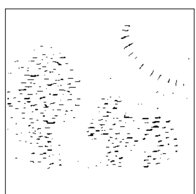
# كف البصر وصعوبات الرؤية : معلومات أساسية عامة ١

## أولاً ـ التعرّف إلى كف البصر وصعوبات الرؤية

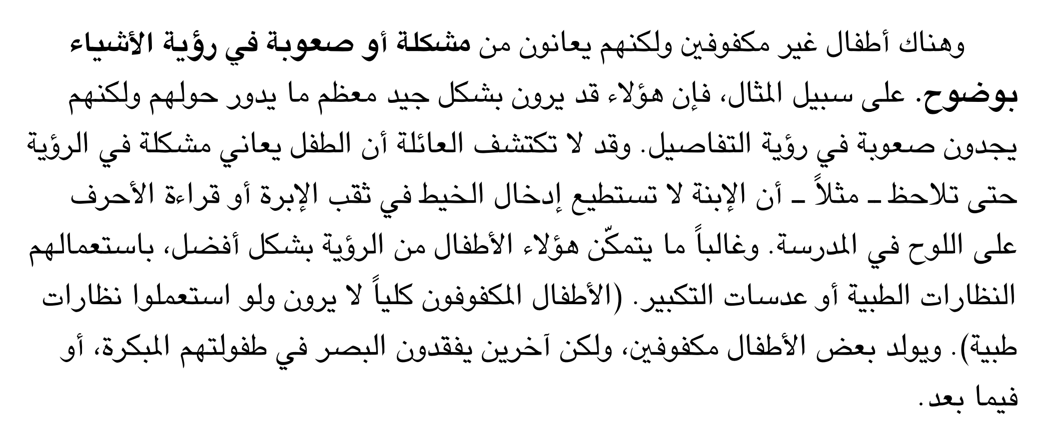


ما يراه طفل ذو إبصار طبيعي

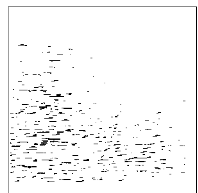
تتراوح الصعوبة في الرؤية بين خفيفة و معتدلة و حادة. وعندما تكون الرؤية لدى أحدهم قليلة أو معدومة فإننا نقول إنه كفيف أو مكفوف. ويكون بعض الأطفال **مكفوفين** كلياً لا يرون شيئاً. ولكن **معظم الأطفال المكفوفين يمكنهم أن يروا قليلاً**. بعضهم لا يستطيع أن يميّز إلا الفارق بين الضوء والعتمة أو بين النهار والليل، ولا يرى أي شكل للأشياء. وبعضهم الآخر يتمكّن من رؤية أشكال الأجسام الكبيرة من دون تفاصيلها.



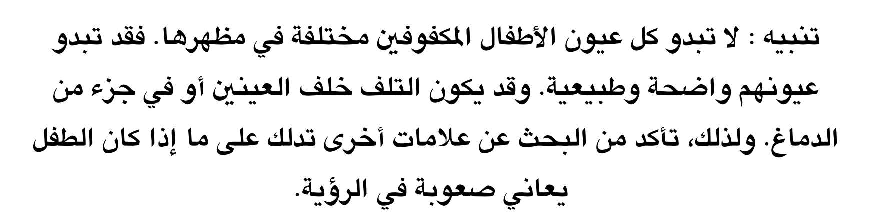
ما يراه طفل مكفوف جزئياً (أشكال كبيرة بلا تفاصيل)



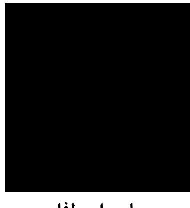
وهناك أطفال غير مكفوفين ولكنهم يعانون من **مشكلة أو صعوبة في رؤية الأشياء بوضوح**. على سبيل المثال، فإن هؤلاء قد يرون بشكل جيد معظم ما يدور حولهم ولكنهم يجدون صعوبة في رؤية التفاصيل. وقد لا تكتشف العائلة أن الطفل يعاني مشكلة في الرؤية حتى تلاحظ ـ مثلاً ـ أن الإبنة لا تستطيع إدخال الخيط في ثقب الإبرة أو قراءة الأحرف على اللوح في المدرسة. وغالباً ما يتمكّن هؤلاء الأطفال من الرؤية بشكل أفضل، باستعمالهم النظارات الطبية أو عدسات التكبير. (الأطفال المكفوفون كلياً لا يرون ولو استعملوا نظارات طبية). ويولد بعض الأطفال مكفوفين، ولكن آخرين يفقدون البصر في طفولتهم المبكرة، أو فيما بعد.



ما يراه طفل لا يستطيع تمييز أكثر من اتجاه مصدر الضوء الساطع



**تنبيه : لا تبدو كل عيون الأطفال المكفوفين مختلفة في مظهرها. فقد تبدو عيونهم واضحة وطبيعية. وقد يكون التلف خلف العينين أو في جزء من الدماغ. ولذلك، تأكد من البحث عن علامات أخرى تدلك على ما إذا كان الطفل يعاني صعوبة في الرؤية.**



ما يراه طفل مكفوف كلياً

كذلك يعاني الأطفال المصابون بشلل دماغي أو بإعاقات أخرى من فقدان البصر جزئياً أو كلياً. وقد لا يلاحظ الأهل الأمر ويعتقدون أن التطور البطيء للطفل أو نقص اهتمامه بالأشياء ناجم عن كونه معاقاً عقلياً وجسدياً. والواقع أن ضعف البصر قد يشكّل جزءاً كبيراً من السبب.

وحتى لو لم يكن الطفل مصاباً بإعاقة أخرى، فإن **فقدان البصر قد يجعل نمو المهارات المبكرة أكثر بطئاً وصعوبة. وإذا لم يتطلّع الطفل إلى الأشياء التي حوله ويصل إليها أو يهتم بها فعليك أن تفحص بصره (وسمعه).**

**ملاحظة** : بعض الأطفال الذين يعانون من تلف حاد في الدماغ أو من تخلّف عقلي يمكن أن يبدوا وكأنهم مكفوفون. وقد ينظرون إلى الأشياء من دون رؤيتها بالفعل، لأن أدمغتهم تكون في مستوى تطور دماغ الطفل الوليد. ولكن، وبكثير من التشجيع والتحفيز يبدأ بعض هؤلاء الأطفال تدريجاً في اكتساب إدراك الأشياء ومتابعتها بالعينين، ثم التحرّك للوصول إليها.

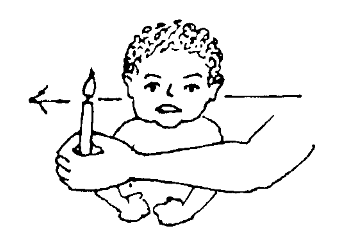
## ثانياً ـ طرق فحص بصر الطفل وطرق قياس قوة البصر عند الأطفال

إذا ظهرت على الطفل أي من هذه العلامات، فافحص نظره، وراجع ـ إن أمكن ـ عاملاً صحياً أو طبيب عيون. ويمكن أحياناً إنقاذ البصر بخطوات وقائية أو معالجة مبكرة.

**■ اختبار قوة بصر الرضيع (الطفل عمره أكثر من ٣ أشهر):**

- نراقب إذا كان الرضيع قد بدأ ينظر إلى الأشياء المحمولة أمامه، ويتابعها بعينيه، ويبتسم في وجه الأم، ثم يحاول الوصول إلى الأشياء المقدمة إليه، في مرحلة لاحقة.

- نعلّق شيئاً ساطع اللون، أو برّاقاً، أمام وجه الطفل الرضيع ونحرّكه من جانب إلى جانب. نلاحظ ما إذا كان الطفل يتابعه بعينيه أو رأسه.



- إذا كان لا يتابعه، يمكننا ـ في غرفة تكاد تكون معتمة ـ أن نحرّك شمعة أو مصباحاً مضاءً (كشّافاً) أمام وجهه. نكرِّر ذلك مرتين أو ثلاثاً. فإن لم يتابع الطفل الجسم المتحرّك بعينيه أو برأسه فقد يكون السبب أنه لا يرى، وعندها سيحتاج إلى جهد خاص لمساعدته على تعلّم التصرف والتنقّل من دون رؤية.

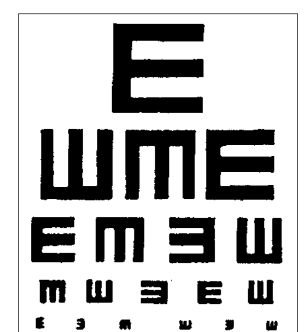
**■ اختبار قوة بصر الأطفال (٤ سنوات فما فوق):**

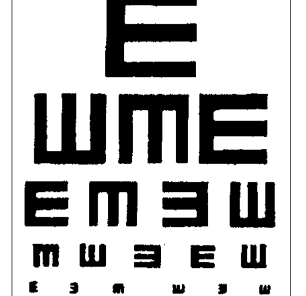
يمكن لأطفال أكبر سناً أن يصنعوا لوحة لفحص العينين، يقصّون قطعاً من الورق الأسود على شكل "E" من أحجام مختلفة ويلصقونها على كرتونة بيضاء.



أطفال يصنعون لوحة لفحص النظر (المكسيك)

اصنع أيضاً شكل "E" كبيراً من الكرتون أو أية مادة أخرى







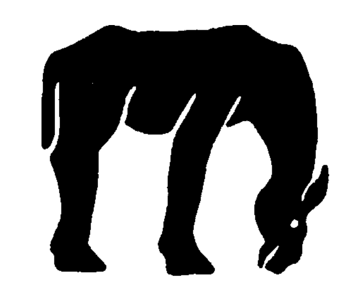
ندع الأطفال يفحص أحدهم الآخر أولاً. نعلّق اللوحة في مكان جيد الإنارة ونرسم خطاً على بُعد حوالي ٦ أمتار منها. يقف الطفل المراد فحصه خلف الخط ممسكاً الشكل E الكبير المقصوص. يؤشر طفل آخر على الأشكال "E" المرسومة على اللوحة بدءاً من الأعلى.



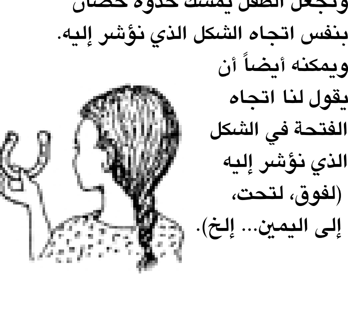
نطلب من الطفل الذي نفحصه أن يحمل حرف الـ"E" المقصوص بنفس اتجاه الـ "E"على اللوح الذي يشير إليه الطفل الآخر.

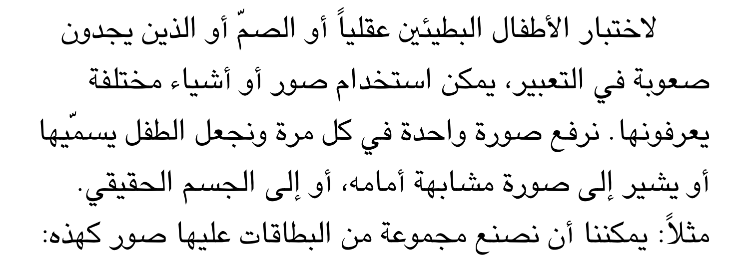
إذا تمكن الطفل من أن يرى بسهولة الأشكال "E" الموجودة في السطر السفلي من اللوحة، فهذا يعني أنه يرى جيداً، وإذا وجد صعوبة في رؤية السطر الثاني أو الثالث يكون بصره ضعيفاً.

- يمكن جعل الاختبار أكثر متعة باستخدام صورة حصان أو حمار على شكل "E".
- نصنع ٥ بطاقات، مستخدمين خيولاً من أحجام مختلفة، ونجعل الأحجام مماثلة لحجم الشكل "E" في اللوحة في رأس الصفحة.



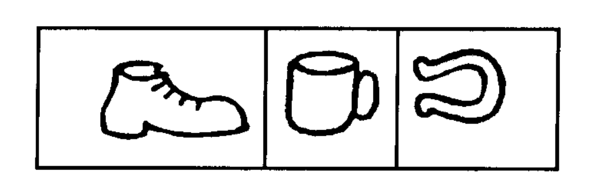
- أو نستعمل لوحة بأشكال "C" ونجعل الطفل يمسك حدوة حصان بنفس اتجاه الشكل الذي نؤشر إليه. ويمكنه أيضاً أن يقول لنا اتجاه الفتحة في الشكل الذي نؤشر إليه (لفوق، لتحت، إلى اليمين... إلخ).





لاختبار الأطفال البطيئين عقلياً أو الصمّ أو الذين يجدون صعوبة في التعبير، يمكن استخدام صور أو أشياء مختلفة يعرفونها. نرفع صورة واحدة في كل مرة ونجعل الطفل يسمّيها أو يشير إلى صورة مشابهة أمامه، أو إلى الجسم الحقيقي. مثلاً: يمكننا أن نصنع مجموعة من البطاقات عليها صور كهذه:





## ثالثاً - أسباب كف البصر

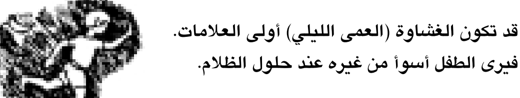
تتفاوت المعتقدات بشأن كف البصر باختلاف الأشخاص. ويعتقد الناس في بعض أنحاء العالم، أن ولادة طفل مكفوف هي عقاب على سيئة ارتكبها الأهل. وفي بعض أنحاء أميركا اللاتينية يعتقد القرويون أن بول الوطواط المتساقط في عينيّ الوليد هو السبب، أو أن الأمر يعود إلى طيران «فراشة السحر الأسود» أمام وجه الطفل. ولكن، في الواقع، هذه الأشياء لا تسبّب فقدان البصر، ولقد بدأ الكثيرون يتخلون عن هذه المعتقدات بفضل المعلومات الحديثة.

ونحن نعرف اليوم أن **كف البصر لدى الطفل ينجم عادة عن سوء التغذية أو عن الالتهاب، وأن الوقاية ممكنة من معظم أشكال فقدان البصر لدى الأطفال.**

■ **الأسباب العامة لكف البصر عند الأطفال هي:**

١ ـ «**العينان الجافتان**» (زيْرُوفتالميا أو كف البصر أو العمى الغذائي) : هو السبب الأكثر شيوعاً لفقدان البصر لدى الأطفال، وهو شائع بشكل خاص في أفريقيا وآسيا، ويحصل عندما لا ينال الطفل كفايته من الفيتامين (أ) الذي يوجد طبيعياً في كثير من الفواكه والخضار (وكذلك في اللبن والحليب واللحوم والبيض). وتظهر «العينان الجافتان» عند الأطفال الذين لا يتناولون هذه الأطعمة بانتظام. وكثيراً ما يظهر المرض، أو يشتد بسرعة، عند إصابة هؤلاء الأطفال **بالإسهال أو الحصبة أو «السعال الديكي» أو السل**. وهو أكثر شيوعاً عند الأطفال الذين لا يرضعون حليب الأم.

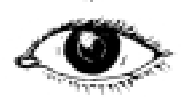
**علامات جفاف العينين (زيرْوفْتالميا) :**





قد تكون الغشاوة (العمى الليلي) أولى العلامات. فيرى الطفل أسوأ من غيره عند حلول الظلام.

والعلامة الثانية هي أن تبدو العينان «جافتين». ويفقد الجزء الأبيض بريقه ويبدأ بالتغضن ويشكل بقعاً من الفقاعات الرمادية الصغيرة (بقع بيتوت).



في وقت لاحق يجف القسم الداكن (القرنية) أيضاً ويصبح خامداً أو فيه تجاويف صغيرة.



وأخيراً، قد تصبح القرنية طرية وتنتفخ أو تنفجر مسببة فقدان البصر.



**أغذية تساعد في الوقاية من فقدان البصر :**

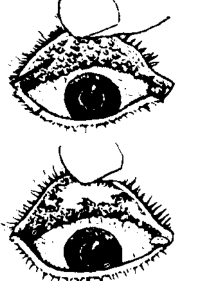


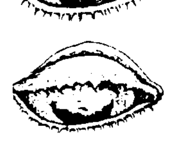
- رضاعة الثدي.
- الخضر الليفية داكنة اللون
- الخضر الصفراء والحمراء والبرتقالية.
- الحليب كامل الدسم.
- صفار البيض.
- الكبد والكلى.
- الأسماك.

ويمكن تجنّب «العينين الجافتين» بتغذية الأطفال بأطعمة محتوية على الفيتامين (أ)، لا بد من تشجيع العائلات على زراعة وأكل القرع والجزر والخضر الليفية. **والتأكد من أن أكل الطفل يحتوي هذه الأطعمة بشكل منتظم منذ أن يصبح عمره بين ٤ و٦ أشهر.**

ويمكن كذلك لكبسولات الفيتامين (أ) أن تقي من «العينين الجافتين»، ولكنها يجب ألا تحل محل الطعام المتوازن. نعطي ٢٠٠,٠٠٠ وحدة (٦٠ مغ ريتينول) مرة كل ستة أشهر أو ١٠٠,٠٠٠ للأطفال ما دون السنة من عمرهم). لا نعطي هذه الجرعة الكبيرة أكثر من مرة كل ٦ أشهر، **لأن الإفراط في تناول الفيتامين (أ) قد يسمّم الطفل. وللمعالجة نعطي** ٢٠٠,٠٠٠ وحدة (I.U) من الفيتامين «أ» مرة واحدة، و٢٠٠,٠٠٠ وحدة أخرى في اليوم التالي، و٢٠٠,٠٠٠ وحدة بعد أسبوعين. أعط نصف الجرعة للأطفال دون السنة من العمر. راجع طبيباً أو عاملاً صحياً.

**علامات التراخُوما**





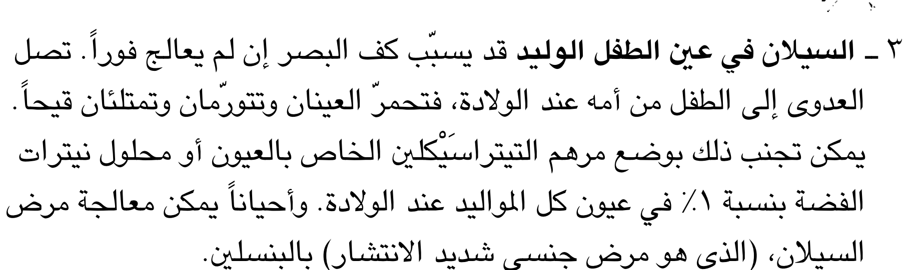
- تبدأ التراخوما ـ مثل (جفاف العين) ـ بعينين محمرتين ودامعتين ومتقرحتين. أو أنها قد تحصل عند الأطفال وتستمر أشهراً بلا علامات أو بعلامات قليلة.
- بعد شهر أو أكثر تتشكل تكتلات داخل الحاجبين العلويين.
- يلتهب بياض العين أو يتورم.
- بعد سنوات تبدأ التكتلات داخل الأجفان بالزوال مخلّفة ندوباً مبيضة اللون.
- وقد تشد الندوب الرموش إلى الأسفل وإلى داخل العين وتخدش القرنية، مما يؤدي إلى فقدان البصر.

٢ ـ **التْراخُوما (الرمد الحُبيبي)** : هو السبب الأكثر شيوعاً لكف البصر الذي يمكن تجنبه في العالم. غالباً ما يبدأ عند الأطفال وقد يستمر لأشهر أو

لسنوات. وإذا لم يعالج باكراً، فإنه قد يسبّب فقدان البصر. وهو ينتشر باللمس أو بواسطة الذباب، ويكثر في أماكن السكن الفقيرة والمزدحمة.

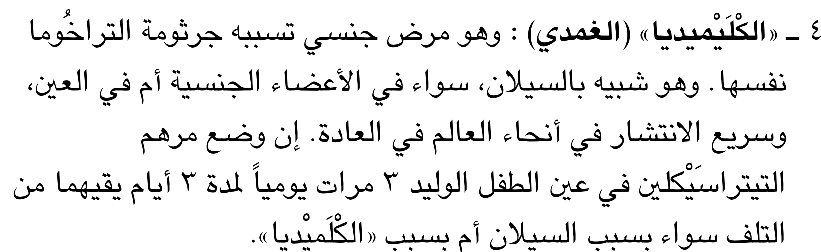
كثيراً ما يمكن تجنّب التراخُوما بالمحافظة على نظافة العين وإبعاد الذباب عنها. عليك أن تعالج العين في وقت مبكر بالتيتراسَيْكلين، على شكل مرهم للعيون.





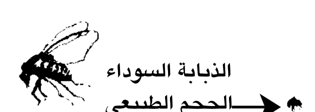
٣ ـ **السيلان في عين الطفل الوليد** قد يسبّب كف البصر إن لم يعالج فوراً. تصل العدوى إلى الطفل من أمه عند الولادة، فتحمرّ العينان وتتورّمان وتمتلئان قيحاً. يمكن تجنب ذلك بوضع مرهم التيتراسَيْكلين الخاص بالعيون أو محلول نيترات الفضة بنسبة ١٪ في عيون كل المواليد عند الولادة. وأحياناً يمكن معالجة مرض السيلان، (الذي هو مرض جنسي شديد الانتشار) بالبنسلين.



٤ ـ «**الكْلَيْميديا**» (**الغمدي**) : وهو مرض جنسي تسببه جرثومة التراخُوما نفسها. وهو شبيه بالسيلان، سواء في الأعضاء الجنسية أم في العين، وسريع الانتشار في أنحاء العالم في العادة. إن وضع مرهم التيتراسَيْكلين في عين الطفل الوليد ٣ مرات يومياً لمدة ٣ أيام يقيهما من التلف سواء بسبب السيلان أم بسبب «الكْلَميْديا».

٥ ـ **العمى النهري (داء المذنبات الملتحية أونْكُوسَرْسْياسسيِسْ)** : هو سبب شائع جداً لفقدان البصر في أجزاء من أفريقيا وأميركا اللاتينية. وينتشر هذا المرض بواسطة ذبابة سوداء تتوالد في الأنهار والجداول ولا علاج له.




٦ ـ **الحصبة** : يمكنها إصابة سطح العين بالتلف. وهي من الأسباب الشائعة لكف البصر وخصوصاً في أفريقيا وعند الأطفال المصابين بسوء التغذية.




الركض وحمل جسم حاد
يشكل خطراً على العين

٧ ـ **تلف الدماغ** : يسبّب فقدان البصر لكثير من الأطفال عادة إذا ما ترافق مع شلل دماغي أو إعاقات أخرى. وقد يحصل تلف الدماغ قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها. وتشمل الأسباب: الحصبة الألمانية أثناء الحمل، وتأخر بدء التنفس عند الولادة، والتهاب السحايا.

٨ ـ **إصابات العين في الحوادث** كثيراً ما تسبّب فقدان البصر. ومن بين أسبابها الكثيرة: الأدوات الثاقبة الرؤوس والألعاب النارية والأحماض والقِلي والمتفجرات المصنوعة منزلياً وديناميت صيد السمك، إلخ.

٩ ـ **كاتاراكت** (**الماء الزرقاء** وتعرف أيضاً في مصر باسم **الماء البيضاء**) : وتظهر الانسدادات (ضبابية العدسات داخل العين) عند حوالى نصف عدد الأطفال الأكبر المصابين بمتلازمة «دَوْنْ».

تصبح عدسة العين الواقعة خلف الحدقة (البؤبؤ) ضبابية مما يجعل حدقة العين رمادية أو بيضاء عند

تسليط الضوء عليها. لكن الكتاراكت شائع بين المتقدمين بالسن ونادراً ما يصيب الأطفال. حين يكون الشخص المصاب قادراً على أن يميّز بين النور والظلمة، أو يلحظ حركة الأشياء أو مصدر النور، فإن الجراحة تفيده لأنها تعيد إليه قدرته على الرؤية، ولكن عليه أن يستعمل نظارات قوية بعد الجراحة، وهو ما يحتاج إلى وقت للاعتياد عليه. أما الأدوية فلا تفيد في مثل هذه الحال.

١٠ ـ **المفاصل القليلة:** وهناك نوع من التهاب مفاصل الأحداث، تكون فيه المفاصل المصابة أقل من خمسة. وقد يزيد عددها بعد أشهر أو سنوات. إذا ما أصيب الظهر. عند ذاك، يرجح استمرار التهاب المفاصل الحاد حتى سن البلوغ. وقد تؤثر الإصابة أيضاً على العينين وتسبب التهاب القزحية وفقدان البصر.



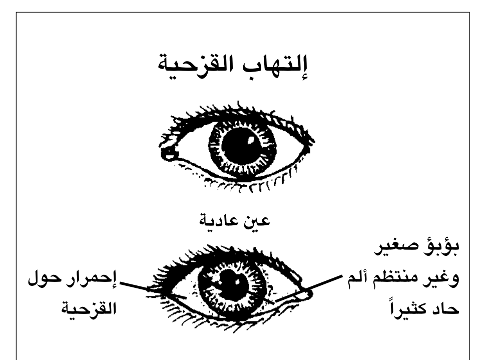
إلتهاب القزحية

١١ ـ **الجذام**

ردود فعل الجذام : يعاني المصابون بالجذام، أحياناً، من فترات مفاجئة تزداد خلالها مشكلاتهم. وقد تكون هذه المشكلات عبارة عن ردود فعل حساسية على عصيات (جراثيم) الجذام. ويمكن لردود فعل الجذام أن تحصل عند الذين لم يخضعوا للمعالجة، أو خلال المعالجة أو بعد توقفها. وتحصل ردود الفعل عند حصول تغيرات في الجسم، كالبلوغ عند الصبيان، وفي أواخر الحمل، أو بعد الولادة عند النساء، أو خلال المرض نتيجة لأسباب أخرى، وبعد التلقيح، أو في أيام التوتر العاطفي.

من ردود فعل الجذام احمرار العين مع ألم مرافق أو بدونه. يجب الانتباه والمعالجة المبكرة لأن ذلك قد يؤدي إلى التهاب القزحية أو فقدان البصر أذا أهمل.

وإذا لم تعالج ردود فعل الجذام فإنها سرعان ما تؤدي إلى تلف دائم في الأعصاب مع تزايد الشلل في اليدين أو القدمين أو عضلات العينين، أو إلى تلف دائم في العينين.




**عين مصابة بالتهاب القزحية**

قد يبدأ الألم فجأة تدريجياً، وتدمع العين كثيراً، ويزداد الألم في الضوء الساطع. ولا يكون هناك قيح كما في حالة التهاب باطن الجفن (الملتحمة). وعادة ما تصبح الرؤية ضبابية.

هذه حالة طوارىء طبية. ولا تنفع فيها مراهم المضادات الحيوية. اطلبوا مساعدة طبية.

**المعالجة المبكرة لردود فعل الجذام مهمة جداً للوقاية من الشلل والتشوّه وفقدان البصر.**

١٢ ـ **تأثير بعض أدوية العين وبعض العلاجات المنزلية.**

يجب الحذر من استخدام الأدوية دون استشارة طبيب أو عامل صحي، وكذلك الحذر من بعض «العلاجات المنزلية» التي قد تؤذي العين.

أحد الأدوية الحديثة التي يجب عدم استعمالها بكثرة، والتي يجب ألا تستعمل إلا بحذر كبير، وتحت إشراف طبي هو **مرهم الكوْرتيكوسْتيرويْد للعين**. ويصف بعض الأطباء والعاملين الصحيين هذا الدواء لكل تهيّج في العين تقريباً. ولكن هذا خطأ خطير. فإذا كان التهيّج ناجماً عن فيروس ما، فيمكن لهذا المرهم أن

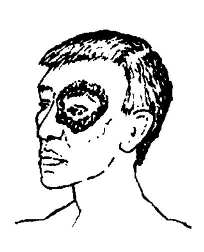
يجعل الالتهاب أسوأ وأن يؤدي إلى تلف العين أو إلى فقدان البصر(*).

**ويكون بعض «العلاجات المنزلية» آمناً وفعالاً.** ففي المكسيك، مثلاً، إذا ما دخلت وسخة أو حبة رمل دقيقة في عين أحد القرويين، فإنهم يضعون في العين بذرة «كيا» رطبة تحت الجفن. وتحتوي البذرة الطرية على طبقة خارجية مخاطية لزجة يلتصق بها الغبار. ثم يزيلون البذرة ومعها ما التصق بها. وهذا علاج منزلي جيد وآمن.

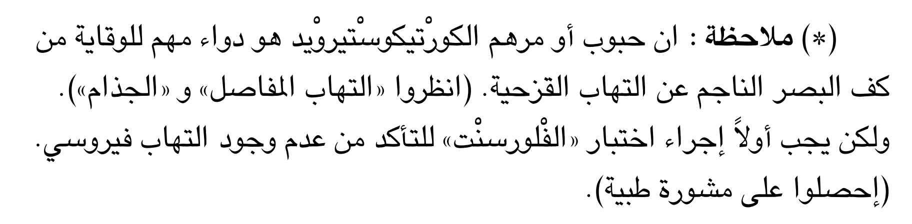


بذور «الكيا» علاج منزلي مفيد

**ولكن بعض العلاجات المنزلية يكون خطراً:** يحاول بعض القرويين في المكسيك معالجة عدم وضوح الرؤية (الرؤية الضبابية) بوضع براز الإنسان حول العين. وهذا أمر غير سليم وغير مفيد بل قد يؤدي الى التهاب خطير. وكذلك فإن وضع عصير الليمون يشكّل خطراً، ومثله مرهم «فيكس» في العين.



وضع البراز حول العين : علاج منزلي خطر



(*) **ملاحظة** : ان حبوب أو مرهم الكورْتيكوسْتيروْيد هو دواء مهم للوقاية من كف البصر الناجم عن التهاب القزحية. (انظروا «التهاب المفاصل» و «الجذام»). ولكن يجب أولاً إجراء اختبار «الفْلورسنْت» للتأكد من عدم وجود التهاب فيروسي. (إحصلوا على مشورة طبية).

١٣ ـ كذلك قد ينجم كف البصر عند الأطفال أحياناً عن مشكلات أخرى مثل ماء الدماغ (هَيْدروسيْفالوس) وأورام الدماغ، أو نتيجة تناول أدوية معينة.

# ملاحظـــات

# مهارات أساسية تساعد الطفل الكفيف على الاستقلال ٢

يستطيع الطفل الكفيف عادة ـ بمساعدة من العائلة والمجتمع وتشجيعهم ـ أن يطوّر مهارات مبكّرة بالسرعة التي يطوّرها الأطفال الآخرون. وباستطاعة مثل هذا الطفل أن يتعلّم كيف يأكل ويستحم ويرتدي ثيابه ويعتني بنفسه، وكيف يجد طريقه داخل البيت وفي أنحاء الحي أو القرية من غير مساعدة. وبالرغم من أنه لا يستطيع أن يرى جيداً، فإنه يطوّر لنفسه **قدرة مميّزة على استعمال حاستي السمع واللمس، وحتى حاسة الشم أيضاً**. وإذا كان لا يرى بتاتاً، يمكن مساعدته على الاستفادة بأفضل ما يمكن مما يملك من بقية بصر. وباستطاعته ـ بل عليه ـ أن يذهب إلى المدرسة. وبالرغم من أنه لن يستطيع قراءة الكتابة العادية، فإنه يستطيع تنمية ذاكرته.

وعندما يكبر الطفل، يكون باستطاعته أن يصبح مزارعاً أو حرفياً أو مدرّساً أو موظفاً، بحسب ميوله وقدراته والفرص المتاحة له. وإذا توفرت له فرصة للتأهيل والتدريب، فسيكون باستطاعته تعلّم أي نوع من المهارات المتعددة. وعندما يمنح المكفوفون فرصة جيدة، فإنهم كثيراً ما يشاركون بنشاط في مجتمعاتهم، ويتمكّنون من مزاولة حياة كاملة وسعيدة. ولقد أصبح المكفوفون، في بلدان عديدة، قادة في تنظيم الأشخاص المعوقين ليصبحوا أكثر اعتماداً على النفس، وليعملوا باتجاه الحصول على مكانتهم اللائقة في المجتمع.

ولكن للأسف، فإن الأطفال المكفوفين كثيراً ما لا تتاح لهم الفرصة للتطور بالسرعة والدرجة الممكنتين. وفي بعض البلدان يموت نصف الأطفال الذين يولدون مكفوفين، من الجوع أو الإهمال قبل بلوغ الخامسة من العمر. وهناك في الصفحة التالية قصتان عن طفلين مكفوفين يمكن أن نستفيد منهما في فهم مدى الفارق الذي يولّده تفهم العائلة والمجتمع.

في هذا الفصل أفكار لتدريب الطفل الكفيف في المجالات التالية: أ ـ **الحفز المبكر**. ب ـ **التدريب على الاستقلال في الحركة**. ج ـ **تدريب الحواس**. د ـ **أنشطة الحياة اليومية**. هـ ـ **الاتجاهات وتقدير المسافات** واستعمال البصر المتبقي.

### سمية(*)

«سمية» فتاة صغيرة مكفوفة، وُلدت في قرية في المغرب. وعندما وجدها أهلها كفيفة، أخفوا الأمر عن سكان القرية الآخرين، ظناً منهم أن ذلك عقاب حلّ بالعائلة على خطيئة ارتكبتها، وأن الناس سينظرون إليها شزراً.

وبسرية تامة، أخذ الأهل الطفلة إلى دار للأيتام وتركوها هناك.

ولم يهتم أحد في دار الأيتام بطفلة مكفوفة، ولم يكونوا يعرفون كيف يتصرفون، فقد كان هناك كثير من الأطفال الآخرين الذين هم بحاجة للرعاية، إلى درجة لا ◀

### ليلى

«ليلى» أيضاً فتاة صغيرة كفيفة، وُلدت في قرية أخرى في اليمن. ومثلها مثل سمية، عندما علم أهلها أنها عمياء خافوا ألسنة الناس. لكن جدة الطفلة كانت قد فقدت بصرها منذ خمس سنوات. وقالت الجدة: «أعتقد أن علينا أن نفعل كل ما نستطيع للطفلة. أنظروا إليّ. أنا أيضاً عمياء الآن، ولكن ما زالت لديّ كل المشاعر والاحتياجات التي كانت لديّ عندما كنت أرى، وما زلت أستطيع القيام بمعظم ما كنت أقوم به قبلاً: ما زلت أجلب الماء من البئر وأطحن الرز وأحلب العنزات..».

قال الأب: «لكنك كنت تستطيعين القيام بكل هذه الأشياء ◀

**تتمة «سمية»**

تبقي وقتاً لها.

وبقيت سمية على قيد الحياة، لكن هذا كان كل شيء، لا أحد كان يتحدث معها أو يضمها بمحبة، أو يحاول إعطاءها أي حافز. وقد دفع عمى عينيها الممرضات للاعتقاد أنها لا تفهم ولا تعرف ما يدور حولها. وعندما بدأ الأطفال الآخرون يمدون أنفسهم ويزحفون للوصول إلى الأشياء التي يرونها، كانت سمية تُترك مستلقية بصمت على فراشها.

واعتاد الناس على هذه الفتاة العمياء. كانوا يأخذونها عند الضرورة فينظفونها ويطعمونها، وكانوا يطعمونها بزجاجة الحليب، أو بدفع الطعام إلى فمها. لكن أحداً لم يحاول تعليمها كيف تمشي وتتكلم.

وعندما كبرت، صارت سمية تقضي معظم وقتها جالسة على عتبة الباب تؤرجح نفسها وتفرك عينيها. ولم تكن تنطق بكلمة، وكانت تكتفي بالبكاء عندما تجوع. وابتعد بقية الأطفال عنها إذ كانوا يخافون عينيها الميتتين. وظن الجميع أنها متخلّفة عقلياً، وأنه لا يمكن عمل شيء من أجلها.

وبمرور الزمن، بدأت سمية تتكلم وتمشي. ولكن النظرة الحزينة المتحجرة لم تختف أبداً من وجهها. والآن أصبحت سمية في السابعة من عمرها، وما زالت من نواح عدة مثل طفلة في الثانية. لكنها لم تعد طفلة صغيرة من نواح أخرى. ولا يستطيع أحد التكهّن بمستقبلها.



(*) القصة مأخوذة بتصرف عن كتاب : "How To Raise a BLind Child" (انظر الصفحة ٦٣٩).

**تتمة «ليلى»**

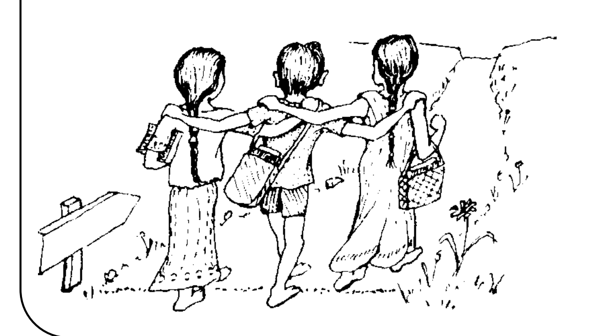
قبل أن تفقدي بصرك، كيف لطفلة عمياء أن تتعلّم؟».

قالت الجدة: «علينا أن نساعدها على التعلّم، وتماماً كما تعلّمت أنا عمل الأشياء بالصوت واللمس، فإن على ليلى أن تتعلّم، وسأساعدها على التعلّم لأني أعرف ماهية الأمر. ولكننا نستطيع كذلك استشارة عامل صحي».

وجاءت عاملة القرية الصحية في اليوم التالي، ولم تكن تعرف الكثير عن فقدان البصر، ولكنها كانت تعرف القليل عن النمو المبكر للطفل. واقترحت حفز الطفلة بكثرة على الاستماع إلى الأشياء ولمسها وشمها، تعويضاً عن عدم تمكّنها من الرؤية. وقالت: «حدِّثوها كثيراً».

وأخذت العائلة بالنصيحة. وراحوا يضعون كل الأشياء في يدي ليلى ويخبرونها ما هي هذه الأشياء. أعطوها أجراساً وصفارات وعلباً معدنية وزجاجات لتطرق عليها. وصارت الجدة، خصوصاً، تأخذ ليلى معها أينما ذهبت وتجعلها تتحسس كل شيء وتنصت إليه. وصارت تخترع لها ألعاباً وتغني أغنيات. وعندما أصبحت ليلى في الثانية من عمرها علّمتها الجدة تلمّس طريقها إلى جانب الجدران والأسوار كما تفعل هي نفسها. وفي الثالثة من العمر صار باستطاعة ليلى أن تجد طريقها إلى المرحاض وإلى البئر. وعندما صارت في الرابعة تكلمت العاملة الصحية مع الجيران، وجعلتها تقوم ببعض أنشطة «من طفل إلى طفل» مع أبنائهم. في أعقاب ذلك جاء بعض الأطفال لإقامة صداقات مع ليلى واللعب معها. وكان هؤلاء يغطون عيونهم أحياناً ويحاولون العثور على الأشياء أو تصنيف الأشياء المختلفة. وكانت ليلى هي التي تربح في هذه الألعاب عادة.

وبدأت ليلى الذهاب إلى المدرسة وهي في سن السادسة. وكان أبناء الجيران يأتون لمرافقتها كل يوم. وكان يصعب على القرويين تمييز الكفيف من المبصر عندما يعبرون الطريق سوية.

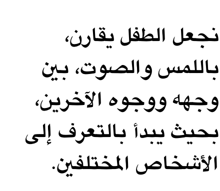


## ١. الحفز المبكر

أدركت جدة راني أن احتياجات الطفل الكفيف هي احتياجات الأطفال الآخرين نفسها. فالطفلة الكفيفة بحاجة إلى المحبة لا إلى الشفقة. وهي تحتاج إلى التعرّف الى أفراد عائلتها والى الأشياء الأخرى، باللمس والصوت والرائحة والطعم. جميع أفراد العائلة يمكن أن يساعدوها على أن تصبح أكثر إدراكاً، فتستوعب بيتها وما يدور حولها.

أول ما تلعب به الطفلة هو جسمها. ولأنها لا ترى يديها وقدميها تتحرك، فهي تحتاج إلى مساعدتها في لمسها وتذوقها وشمها واكتشافها.



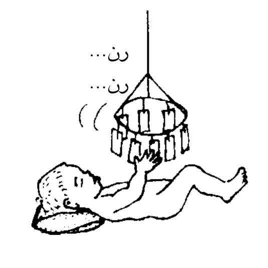



نجعل الطفل يقارن، باللمس والصوت، بين وجهه ووجوه الآخرين، بحيث يبدأ بالتعرف إلى الأشخاص المختلفين.




يجب أن نتذكر أنه إضافة إلى مساعدة الطفل الكفيف على اكتساب وتطوير المهارات المبكرة (كالسيطرة على الرأس والتحكّم به والوصول الى الأشياء والجلوس والتوازن والزحف والوقوف والمشي والكلام) بشكل أسرع، **فإنه سيحتاج الى مزيد من الحفز والتشجيع في مجالات أخرى، وخصوصاً في مجالات الصوت واللمس والشم والتوجه نحو الأشياء والتنقل**. إن الطفل الكفيف كغيره من الأطفال يتعرف الى محيطه ويكتسب المهارات المختلفة من خلال اللعب، لذلك يستحسن استخدام الدمى واللعب ذات الأشكال المتباينة بوضوح فيما بينها، وذات الملمس المختلف والصوت المختلف.

قد تحتاج في البداية إلى وضع اللعب في يد الطفل أو توجيه يده إليها أو تعليق أشياء مختلفة قربه بحيث تلمسها يداه عندما تتحركان.




في كل مرحلة من مراحل نمو الطفل، حاولوا أن تجذبوا انتباهه بلعبة لها صوت. واجعلوا الطفل يمد نفسه إليها ثم قربوه منها.






وامدحوا الطفل عندما ينجح أو يحاول

وإلى جانب الأنشطة الخاصة، **علينا أن نتأكد من أن الطفل يقضي معظم وقته دائماً في نشاط يمكّنه من الاستمرار في التعلّم عن الأشخاص والأشياء**. وعلينا في كل ما نفعله أن **نتحدث إلى الطفل**، ونعلّمه أسماء الأشياء، ونشرح له ما نفعله نحن وما يفعله هو. ولن يفهم الطفل في البداية، ولكن صوتنا سيجعله يعرف أننا بقربه. وكذلك فإن الاستماع إلى أسماء الأشياء سيحضّره لتعلّم المهارات اللغوية.




نغني للطفل ونشجعه على أن يتحرك مع إيقاع الموسيقى. نشجع الأطفال المكفوفين كذلك على صنع أدواتهم الموسيقية بأنفسهم




أفكار لصنع الأدوات الموسيقية منزلياً

نكثر من الخروج بالطفل ونأخذه إلى السوق والنهر وزريبة البقر والساحة والحقل، ونجعله يتعرف إلى الأشياء ونشرح له كل شيء بما في ذلك مصادر الأصوات المختلفة.

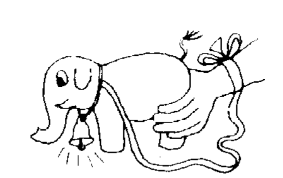


**من المهم بالنسبة للطفل أن يتلقى التشجيع والمساعدة الخاصة في وقت مبكر ـ في الأشهر الأولى من الحياة.** من دون ذلك سيتخلف الطفل كثيراً في تطوره، ويصبح هادئاً، لا يفعل الكثير، ويخاف التنقل. وهكذا، فإن العائلة لن تتوقع كثيراً من الطفل ولن تقدم له فرصاً جيدة للتعلّم. ونتيجة لذلك يزداد تخلّف الطفل كما حصل مع سمية .

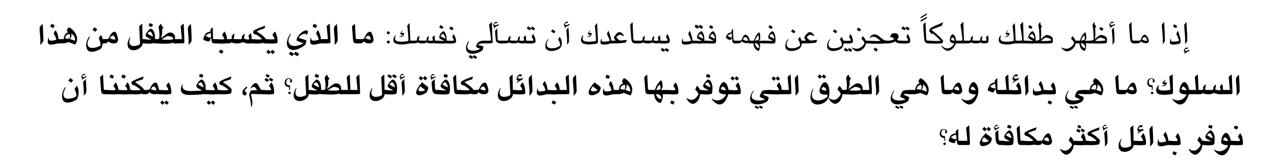


الحياة لم تكن مثيرة للاهتمام بالنسبة لسمية التي تعيش في الظلام، فهي لا تستطيع رؤية الأشياء لتلعب بها. وعندما تحاول استكشاف ما حولها فإنها تتعثر بالأشياء. ولقد وجدت أن دس إصبعها في عينيها يجعلها «ترى» ومضات من الضوء، فجعلت من ذلك لعبة، كما هو الأمر بالنسبة لأطفال آخرين فقدوا البصر. وغالباً ما يكون دس البصر وسيلة يستخدمهالجذب انتباه الطفل. إذ يكتشف الطفل أن أمه تهرع إليه عندما يدس إصبعه في عينه. وبالرغم من أن الأم قد تضرب الطفل على يديه أحياناً، فإن الطفل يكون قد حصل على اهتمام الأم به.

ولكي يتعلم الطفل ألا يفعل ذلك، فإنه يحتاج إلى مساعدة للعثور على أمور يفعلها تكون أكثر إثارة للاهتمام واستجلاباً للمكافأة، مثل:



- ألعاب ذات أشكال وسطوح مثيرة للاهتمام وتصدر عنها أصوات مختلفة.
- ربما إيجاد «فسحة» أو جزء من البيت خاص بها، يكون كل شيء فيه في مكانه دوماً، بحيث تتعلّم كيف تدور فيه وتجد ألعابها.
- منحها مزيداً من الاهتمام عندما لا تفرك عينها، يفوق الاهتمام الذي تحظى به عندما تفركها.



إذا ما أظهر طفلك سلوكاً تعجزين عن فهمه فقد يساعدك أن تسألي نفسك: **ما الذي يكسبه الطفل من هذا السلوك؟ ما هي بدائله وما هي الطرق التي توفر بها هذه البدائل مكافأة أقل للطفل؟ ثم، كيف يمكننا أن نوفر بدائل أكثر مكافأة له؟**

لكن **الطفل الكفيف الذي يحظى بالحفز والمساعدة اللذين يحتاجهما في وقت مبكر، يتمكّن من تنمية مهارات عديدة، بسرعة تكاد تقارب سرعة الطفل المبصر.** وهكذا، فإن العائلة تتوقع منه المزيد، فتزيد من إشراكه في أعمالها. ونتيجة لذلك، فإن الطفل يتطور بسرعة تكاد تماثل سرعة تطور الأطفال الآخرين، وقد يتمكّن من دخول المدرسة عندما يفعلون.

## ٢ ـ التدريب على الاستقلال في الحركة

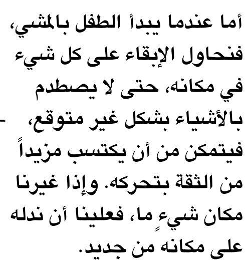
أ ــ مساعدة الطفل الكفيف على تعلّم التنقل :

كثيراً ما يكون الطفل الكفيف بطيئاً في تعلم التنقل، ويحتاج إلى مزيد من المساعدة والتشجيع. في ما يلي اقتراحات خاصة بحبو الطفل وزحفه ووقوفه ومشيه.

عندما يبدأ الطفل بالانطلاق والزحف يمكنكم أن تتركوا حوله ألعاباً وأشياء أخرى في أماكن يستطيع أن يجدها. وهذا ما يشجعه على القيام بأعمال الاستكشاف.



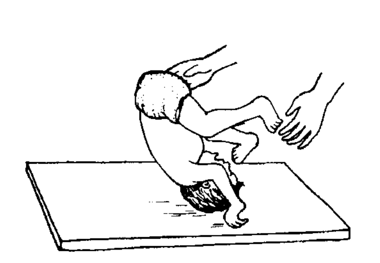
أما عندما يبدأ الطفل بالمشي، فنحاول الإبقاء على كل شيء في مكانه، حتى لا يصطدم بالأشياء بشكل غير متوقع، فيتمكن من أن يكتسب مزيداً من الثقة بتحركه. وإذا غيرنا مكان شيءٍ ما، فعلينا أن ندله على مكانه من جديد.



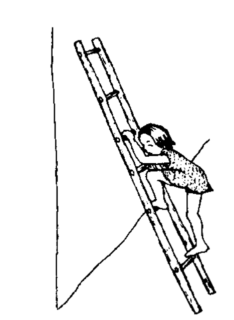


نخترع ألعاباً ونمارس تمارين تساعد الطفل على كسب الثقة بحركته واستخدام جسمه

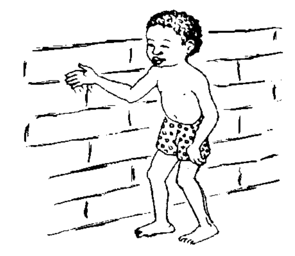




نشجّع الطفل على المغامرة والاستكشاف وممارسة كل الأشياء التي يمارسها الأطفال عادة. علينا أن نحمي الطفل من احتمال إيذاء نفسه ولكن من دون مبالغة. ونتذكر أن كل طفل يقع عندما يتعلم المشي، والطفل الكفيف كذلك.







نساعد الطفل في العثور على طريقه بمتابعته للجدران والأسوار.

يمكن للطفل أن يتلمّس حافة الطريق بقدميه، وأن يتحسس النباتات أو الأشياء الأخرى بيديه.



إذا لم يتعلم الطفل المشي بلا مساعدة نجعله يبدأ بدفع «مشاية» خفيفة أو كرسي أو عربة. لا نُجبر الطفل الكفيف على المشي وحيداً قبل أن يكون جاهزاً لذلك. علينا أن لا نستعجل الأمور فهو ذات يوم سيمشي وحيداً: خطوات قليلة فقط في البداية، يتلوها المشي بثقة، ثم بثقة بالنفس.



ب ـ مساعدة الطفل الكفيف على العثور على طريقه من دون الإمساك بيده :

كثيراً ما تدَعكِ الطفلة (أو الطفل) الكفيفة تقودينها بيدها خارج المنزل، ولكنها قد تخاف أن تخطو أو أن تحاول العثور على طريقها لوحدها.

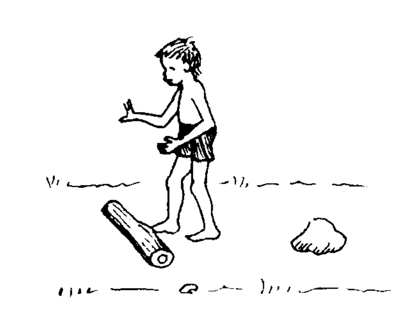
ولمساعدة هذه الطفلة على المشي وحدها نأخذها أولاً إلى منطقة نريد لها أن تمشي فيها، ونبيّن لها ونجعلها تتحسس العلامات الموجودة على الأرض حولها (أعمدة، أشجار، شجيرات، منازل) على امتداد الطريق.



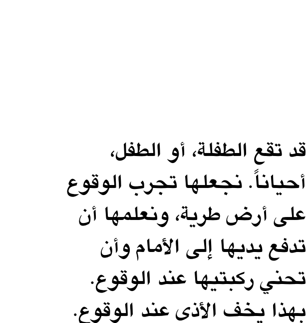

نجعل حاجة الطفل إلينا أقل فأقل. ونتحدث أقل، ونجعل الطفل يبتعد عنا أكثر.

وأخيراً، نجعل الطفلة (أو الطفل) تذهب وحيدة. لنبدأ بتركها تمشي مسافات قصيرة، ثم نزيد المسافة تدريجياً مع لفّات وانحناءات أكثر وأشياء تستدعي أن تتذكرها الطفلة.

وعندما تكون الطفلة قد تقدمت إلى هذا الحد، ستشعر بالسعادة لمعرفتها أن بإمكانها حل بعض مشكلاتها بنفسها ولوحدها. وستكون الطفلة جاهزة لتعلّم أشياء جديدة، ومواجهة صعوبات أخرى، واستكشاف مجالات جديدة.

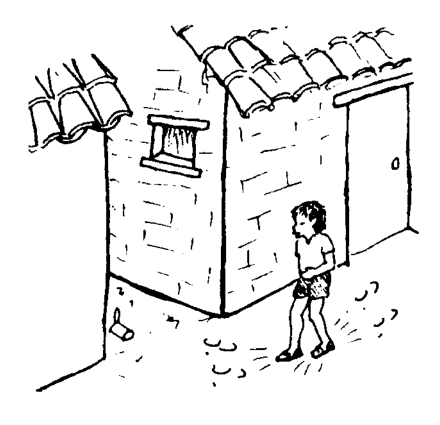


تحتاج الطفلة إلى أن «ترى» بقدميها وأن تكون جاهزة لمواجهة الأشياء غير المتوقعة في طريقها. نلعب معها. نخبرها أننا وضعنا أشياء في طريقها. ونرى إذا ما كان باستطاعتها اجتيازها من دون أن تنزلق أو أن تقع.



قد تقع الطفلة، أو الطفل، أحياناً. نجعلها تجرب الوقوع على أرض طرية، ونعلمها أن تدفع يديها إلى الأمام وأن تحني ركبتيها عند الوقوع. بهذا يخف الأذى عند الوقوع.



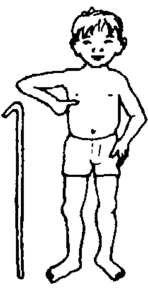


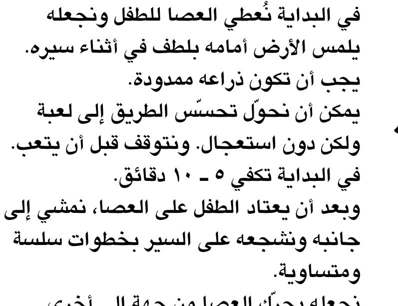
نساعد الطفلة في التعرف الى صوت خطواتها (أو صوت عصاها) وكيفية تغيّر الصوت عندما تكون بالقرب من منزل أو جدار واختلافه عن الصوت في المكان المفتوح. وبالممارسة يمكنها أن تتعرف إلى بُعدها عن الأشياء بواسطة الصوت.

جـ ـ تعلم استعمال العصا :

استعمال عصا طويلة يمكن أن يساعد الطفل في العثور على طريقه، وإعطائه مزيداً من الثقة بالنفس، ويشجعه، خصوصاً على المشي في أماكن لم يتعوّدها . ومع الممارسة يمكن أن تساعده العصا على السير بسرعة أكبر، وبطريقة شبه طبيعية وخطوات أوسع وثقة أكبر، لأنه يستطيع بعصاه أن يحس الموقع أمامه، إلى مسافة أبعد مما يحس بقدميه. وربما كان العمر الأفضل للبدء بتعليم الطفل استخدام العصا في حدود ٦ أو ٧ سنوات.

يجب أن تكون العصا رفيعة وخفيفة وطويلة، لتصل إلى منتصف المسافة بين الخصر والكتف. ويمكن أن يكون رأس العصا معقوفاً أو مستقيماً.





في البداية نُعطي العصا للطفل ونجعله يلمس الأرض أمامه بلطف في أثناء سيره.
يجب أن تكون ذراعه ممدودة.
يمكن أن نحوّل تحسّس الطريق إلى لعبة ولكن دون استعجال. ونتوقف قبل أن يتعب.
في البداية تكفي ٥ ـ ١٠ دقائق.
وبعد أن يعتاد الطفل على العصا، نمشي إلى جانبه ونشجعه على السير بخطوات سلسة ومتساوية.
نجعله يحرّك العصا من جهة إلى أخرى ونراقب إذا ما كان يستطيع أن يجد الأشياء في طريقه.




**بعد بعض الوقت سيتعلم الطفل استعمال عصاه بشكل أفضل**

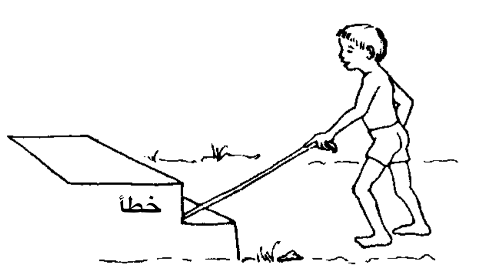
حرِّك العصا من جانب إلى آخر والْمُس الأرض بلطف.
يجب أن تغطي حركة العصا بين الجانبين مسافة تزيد قليلاً عن عرض الكتفين.
عندما تلمس العصا أحد الجانبين، حرِّك الرِجل في الجانب الآخر إلى الأمام.

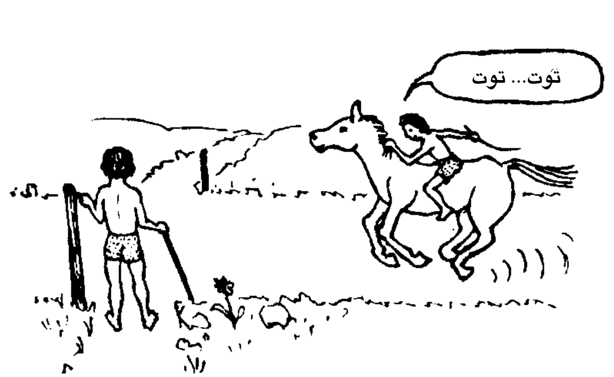


يمكن لشخص ما أن يقود الطفل بعصاه عند مروره في ممر ضيق أو أرض وعرة.
أو يمكن للطفل أن يمسك بمرفق الشخص أو رسغه.

انتبه...!
أمامك صخرة كبيرة!

لا تمسك العصا هكذا لأن هذا يمكن أن يوقفها فجأة ويدخلها في الصدر أو المعدة






نعلّم الطفل أن ينصت بانتباه قبل عبور ممر أو طريق تمر به السيارات أو وسائل النقل الأخرى.



إن وضع أعمدة أو علامات أخرى عند تقاطع الطرق أو الممرات، يمكنه أن يساعد الطفل في العثور على طريقه أو معرفة مكان الانعطاف. ولكن، نعلّم الطفل، ما أمكن، أن يجد طريقه باستخدام «علامات» موجودة أصلاً في الأرض.

إن وضع حبل توجيه أو سياج يمكن أن يساعد الطفل أحياناً في العثور على طريقه.

## ٣ـ التدريب على اكتشاف الاتجاه (Orientation Training)

أ ــ تدريب الحواس :

إذا أصبح الإنسان الكفيف يحسن استخدام عصا طويلة، فإن ذلك سيساعده على التحرّك بأمان، ولكن لن يساعده على تحديد موقعه أو الموقع الذي يتجه إليه. لذلك، يحتاج الإنسان الكفيف إلى اكتساب مهارات معرفة الاتجاه الصحيح. فهذه المهارات كفيلة بمساعدة الكفيف (أو الكفيفة) على اكتشاف موقعه، وعلاقة هذا الموقع بما يحيط به. الإنسان المبصر يستخدم عادةً عينيه لاكتشاف موقعه، أما الإنسان الكفيف فعليه الاعتماد على حواس أخرى، مثل السمع واللمس والشم.

يمكن للإنسان الكفيف، فضلاً عن التدرّب على امتلاك الحد الأقصى من القدرة على استخدام حواسه الباقية، أن يقوم باستخدام نشاطات أخرى لاكتشاف الاتجاهات الصحيحة في محيطه، ويكن للكفيف أن يستعين بإنسان مبصر للتعوّد على موقع جديد، بالطريقة التالية:

- على الإنسان المبصر أن يشارك الإنسان الكفيف في أن يذرع المنطقة الجديدة ذهاباً وإياباً، مراتٍ عديدة، وذلك باستخدام صحيح لتقنيات الدليل المبصر. وفي أثناء التجوال، يقوم الإنسان المبصر بوصف كل ما يراه في المنطقة (لمساعدة الكفيف على رسم صورة ذهنية أو خريطة ذهنية للمنطقة).
- بعد ذلك، يقوم الكفيف بجولة في المنطقة، معتمداً على عصا طويلة، على أن يصحبه الإنسان المبصر في جولته، وهنا يأتي دور الكفيف ليقوم بوصف المكان، طارحاً الأسئلة التي تساعده في استكمال الصورة الذهنية للمكان.
- أخيراً، يتجوّل الكفيف في المنطقة بمفرده، على أن يتبعه الإنسان المبصر، ولكن في مهمة محددة تقتصر على التأكد من أن الكفيف لا يواجه المصاعب.

إن التعوّد على منطقة جديدة قد يستغرق وقتاً طويلاً، ويتوقف طول الوقت على تعقيدات هذه المنطقة، وعلى كفاءات الإنسان الكفيف. ويمكن للإنسان المبصر أن يضيف معلومات جديدة للكفيف إضافة بسيطة كل يوم، بطريقة متدرّجة، مع كل درس جديد.

١ ـ **حاسة السمع:** السمع أمر بالغ الأهمية بالنسبة للإنسان الكفيف لأنه حاسته الوحيدة ذات «المدى البعيد»، والأصوات يمكن أن تقدم له «مفاتيح» مهمة، بعض الأصوات المفيدة ـ على سبيل المثال ـ أصوات الحيوانات، وضجيج المركبات والسيارات، وخرير المياه الجارية، وضحكات الأطفال في أثناء اللعب، وهمهمات الصلاة الصادرة من المسجد.




على الكفيف أن يتمكّن من تمييز مختلف الأصوات، وأن يتعلّم التعرّف إلى كل صوت، وأن يحدد اتجاه مصدر الصوت، وأن يحدّد بسرعة كيفية الإفادة من هذا الصوت.

فلو أن الكفيف كان ـ على سبيل المثال ـ يسير في ممر، وسمع رنين جرس مع صوت شخير أو صهيل يقترب منه أكثر فأكثر، فقد تكون تلك إشارة مهمة، وقد يدرك الكفيف أن هذه الأصوات تنبعث عن جاموس يتجه نحوه.

وهنا، يمكن للكفيف أن يقرّر الانتقال إلى جانب الممر، حتى يمر الجاموس. ومن جهة أخرى، فربما أدرك الكفيف من صوت الجرس، أن هذا هو جاموس صديقه، فيقرّر والحالة هذه اللحاق بالصوت حتى يصل إلى بيت صديقه. ويمكن تطبيق الشيء نفسه على المكفوفين من سكان المدينة، عند سماعهم نفير السيارات.

يستخدم معظم المكفوفين حاسة السمع أكثر من استخدام أي حاسة أخرى. لذلك، يجب أن تكون لديهم القدرة على:

- الانتباه للأصوات («أسمع شيئاً»).
- التمييز بين الأصوات المختلفة وتحديدها («ما هو هذا الصوت؟»).
- تحديد مصدر الصوت («من أين يأتي هذا الصوت؟»).

**نشاطات لتقوية حاسة السمع :**

١ ـ نتحرّك في أرجاء الغرفة، ثم نُصدر أصواتاً طبيعية مثل: فتح وإغلاق الأبواب، تحريك كرسي، ترتيب الطاولة، إيقاع كتاب على الأرض. ثم نطلب من الشخص الكفيف تحديد موقع الصوت وطبيعته.

٢ ـ ندع كرة تقفز بين يدنا والأرض مرات عديدة، ثم نطلب من الكفيف أن يحصي عدد قفزات الكرة.

٣ ـ نطلب من الكفيف أن يحصي جميع الأصوات التي يسمعها داخل بيته وحوله.

٤ ـ ندع الإنسان الكفيف يتبع مصدر الصوت. ومن مصادر الأصوات المفيدة التي يمكن البدء بها: التصفيق بالأيدي، أو ضرب حجرين، أو قطعتي خشب واحدة بالأخرى.

٥ ـ ندع الإنسان الكفيف يحدّد المسافة التي تفصله عن مصدر الصوت.

٦ـ عند وجود عدة أصوات، نطلب من الشخص الكفيف أن يحدّد اتجاه مصدر أحد هذه الأصوات، وطبيعة هذا الصوت.




نجعل الكرة تقفز عدة مرات ثم نطلب منها/ منه عدّ القفزات.

٧ ـ ندع الشخص الكفيف يحدّد مختلف الأشخاص في المنزل، من خلال سماع الأصوات التي تصدر عنهم عندما يتحرّكون جيئة وذهاباً.

٨ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يحدّد الحيوانات المختلفة بالتمييز بين الأصوات الصادرة عنها.




٩ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن: يملأ كوباً بالماء، وأن يحدّد من خلال متابعته للصوت متى يجب التوقف عن سكب الماء.

١٠ ـ نجعله يحدّد اتجاه وبُعد خطوات الأقدام التي تفصله عن العربات المتحركة مثلاً... من خلال الأصوات الصادرة عنها.

١١ ـ يستمع الشخص الكفيف إلى حركة السير، ويحدّد مختلف أنواع المركبات (سيارة، شاحنة، دراجة، دراجة نارية).

١٢ ـ يحدّد الشخص الكفيف كل ما يمر من حول بيته من خلال الاستماع إلى الأصوات.

تذكّروا في أثناء تدرّب الكفيف على تحسين حاسة السمع:
- نبدأ في مكان هادئ، ثم ننتقل بالتدريج إلى الأماكن الأكثر ضجيجاً.
- يقف الشخص الكفيف أولاً في موقع ثابت، وبعد ذلك نطلب إليه التعرّف إلى الأصوات وهو سائر.
- نستخدم في البداية الأصوات الثابتة، وبعد ذلك الأصوات المتحرّكة.
- نستخدم أولاً الأصوات المتواصلة، ثم الأصوات المتقطعة.

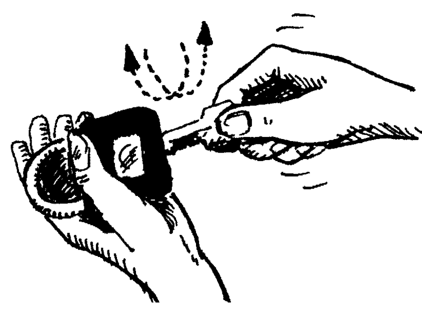
٢ ـ **اللمس**: إشارات اللمس، تساعد كثيراً على تحديد الاتجاه فالعصا تلتقط كثيراً من إشارات اللمس وتساعد الكفيف على أن يحدد ما إذا كان الممر الذي يسير فيه حراً أم مليئاً بالعقبات. كذلك يمكن الحصول على كثير من إشارات اللمس بالأرجل. ويعتقد كثير من المكفوفين في المناطق الريفية، انه من الأسهل لهم اجتياز أي ممر، وهم حفاة؛ لأن هذه الطريقة تمكّنهم من التمييز بسهولة ما إذا كانوا ما زالوا يسيرون في الطريق الصحيح، أم أنهم خرجوا عنه، وذلك من خلال شعورهم باختلاف ما يلمسونه بأقدامهم: فالطريق المفروش بالقاذورات أو الحصى، له ملمس يختلف تماماً عن الطريق المعشّب.



على الشخص الكفيف أن يُتقن ما يلي:
- تمييز الاختلاف في اللمس، وفي الحرارة (خشن/ ناعم، يابس/ طري، حار/ بارد).
- التمييز بين مختلف أنواع القماش (حرير، قطن، صوف).
- مقارنة الاختلاف في الحجم والوزن والشكل (ثقيل/ خفيف، صغير/ كبير، مستدير/ مربع/ مثلث/ مخروط/ مكعب، كيلو/ نصف كيلو، إلخ...).

**نشاطات لتحسين حاسة اللمس :**

١ ـ تعلّم كيفية استخدام الأقفال والمفاتيح.





٢ ـ استخدام الأزرار والسحابات من مختلف الأحجام.

٣ ـ ربط شرائط الأحذية.

٤ ـ وضع حبات الخرز في الخيطان.

٥ ـ اللعب بالطين والصلصال.

٦ ـ طي الورق، لصنع أشياء كالقبعات والطائرات الورقية.

٧ ـ استخدام المقص والصمغ.

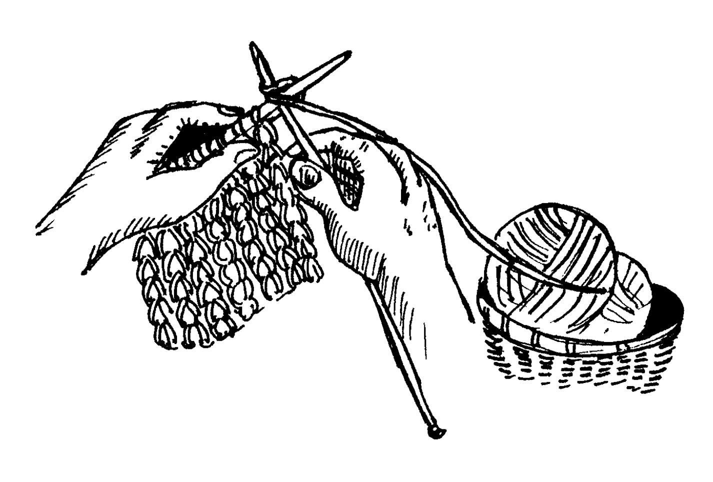
٨ ـ تثبيت براغي أو/ ألسنة الأقفال أو أغطية على الزجاجات البلاستيكية.

٩ ـ ترتيب الأغراض.

١٠ ـ التعرّف إلى تغييرات في الأقمشة أو الأنسجة التي توضع تحت الأقدام.

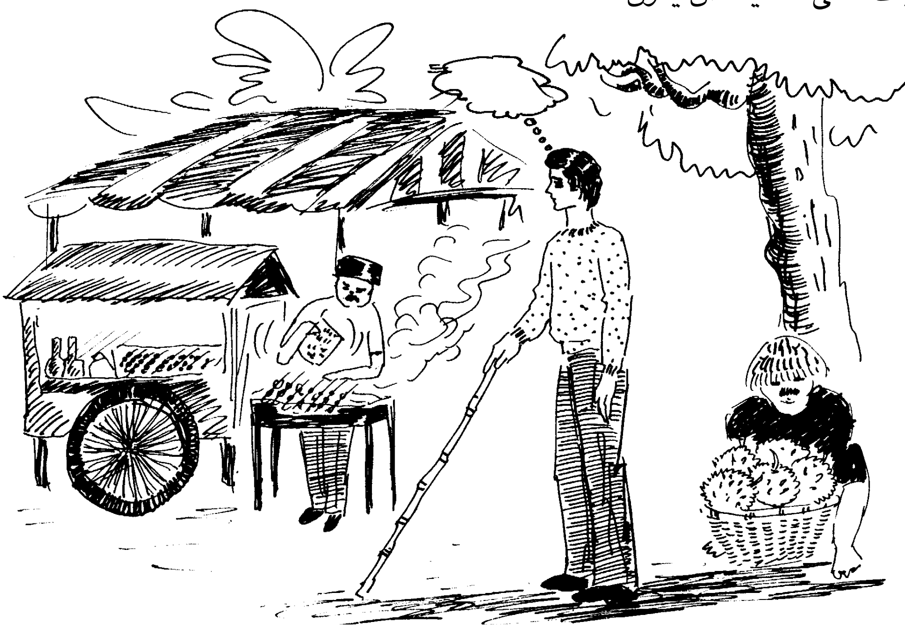
١١ ـ تعلّم ربط العقد.

١٢ ـ تعلّم الأشغال اليدوية: أشغال الصنارة (الإبرة المعقوفة) وحياكة البُسُط والنجارة وتشكيل الصلصال والخياطة وما شابه ذلك.



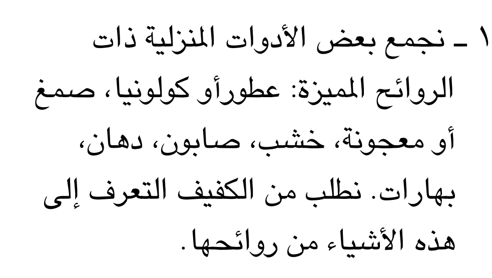
**تذكّروا** : نحاول أن نجعل جلسات التدريب مسلية ومثيرة للاهتمام قدر الإمكان. فالنشاطات المقترحة هنا مصمَّمة لمساعدة الأشخاص المكفوفين على استخدام ما تبقّى لهم من حواس بمزيد من الفعالية. ومعظم هذه النشاطات تعتمد على مواد بسيطة، وبعض هذه التدريبات يمكن أن يتحوّل إلى ألعاب.

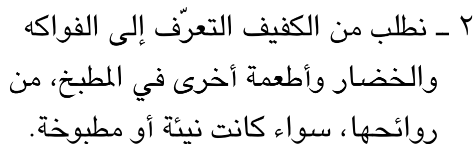
٣ ـ **الشم** : يمكن لحاسة الشم أيضاً أن تقدم معلومات مفيدة، تساعد في الحركة وتحديد الاتجاه. فالروائح لا تساعد الإنسان الكفيف فقط في تحديد المكان الذي يريد التوجه إليه، بل أيضاً في تحديد الأماكن التي عليه تجنّبها، مثل مقلب النفايات. على الكفيف أن يكون قادراً على فعل ما يلي:



- الانتباه إلى الروائح «إني أشم شيئاً»!.
- تحديد الروائح والتمييز فيما بينها «ما هذه الرائحة؟».
- تحديد مكان انبعاث الروائح «من أين تنبعث هذه الرائحة؟».

**نشاطات لتحسين حاسة الشم :**





١ ـ نجمع بعض الأدوات المنزلية ذات الروائح المميزة: عطورأو كولونيا، صمغ أو معجونة، خشب، صابون، دهان، بهارات. نطلب من الكفيف التعرف إلى هذه الأشياء من روائحها.

٢ ـ نطلب من الكفيف التعرّف إلى الفواكه والخضار وأطعمة أخرى في المطبخ، من روائحها، سواء كانت نيئة أو مطبوخة.

٣ ـ نراقب إذا كان الكفيف يستطيع تحديد حالة الطعام من رائحته: حليب رائب، فواكه طازجة، خضار فاسدة، لحم فاسد.

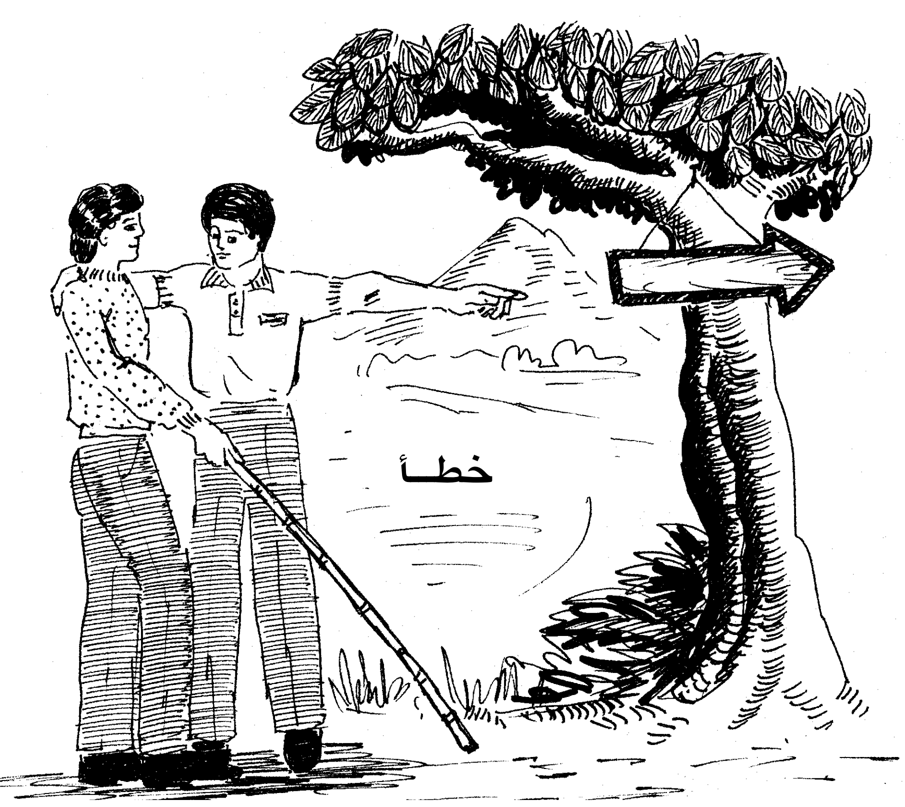
٤ ـ نطلب من الكفيف تحديد مختلف الروائح التي يشمها فيما حول: الأزهار، الدخان، اللحم المطبوخ، الزبالة، الحيوانات.

٥ ـ نطلب من الكفيف أن يحدد رائحة ما، ثم يتجه نحوها: عربة بائع طعام، على سبيل المثال.

٦ ـ نطلب من الكفيف أن يحدّد عدة أمكنة من رائحتها: فرن، مطبخ، حمام، قن دجاج، مقلب نفايات، وهكذا.

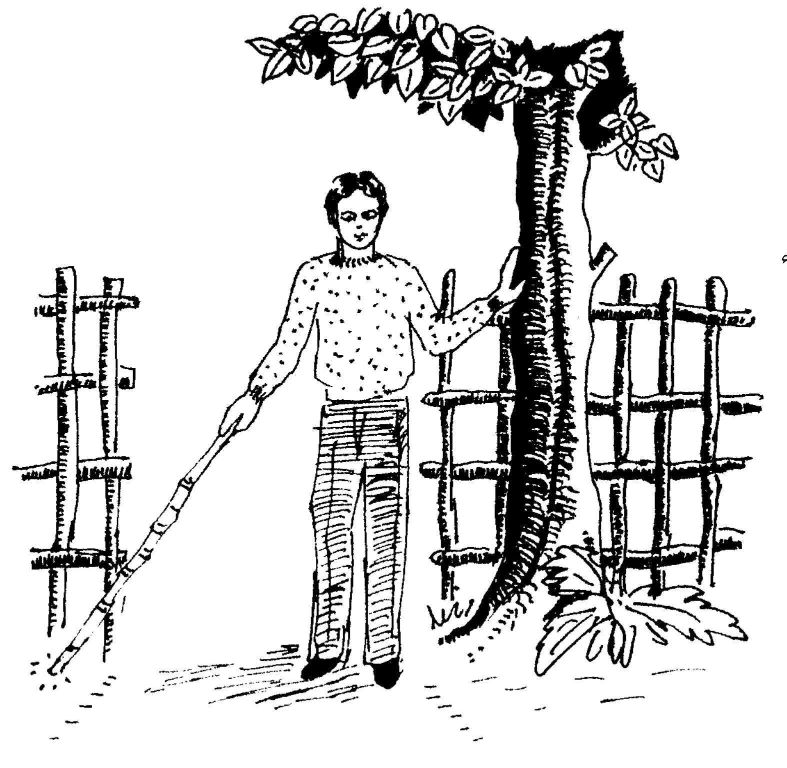
**ب ـ الاتجاهات وتقدير المسافات :**

حتى يتحرّك الشخص الكفيف بشكل جيد، عليه أن يمتلك قدرة على تحديد الاتجاه، وأن يقرّر الانعطاف بدقة وأن يملك تقديراً صحيحاً للمسافات.




عندما تعطي الشخص الكفيف بعض التعليمات، فلتكن هذه التعليمات بسيطة، فلا يفيد الكفيف أن تشير بإصبعك إلى شيء ما وتقول له: إنه هناك، فكلمة هناك تعبير عن اتجاه بصري، والإنسان الكفيف لا يستطيع أن يرى الموقع الذي يتجه إليه إصبع الإنسان المبصر.

**المعالم أو علامات الطريق :**



يمكن لعلامات الطريق أن تعين الشخص الكفيف على عدم الضياع، ويمكن لأي شيء أن يكون علامة طريق: أي صوت، أي رائحة، أي شيء يتكرّر وجوده الدائم في موقع محدد، ويمكن للشخص الكفيف أن يعثر عليه بسهولة: شجرة المانجا بعد البوابة هي علامة طريق، فهي دائماً هناك، ويمكن العثور عليها بسهولة. نساعد الشخص الكفيف في العثور على علامات جيدة في الطريق التي يسير فيها. بعض العلامات الجيدة هي مرتفعات أو منخفضات في الطريق، أو مقاطع الطريق المفروشة بالحصى والصخور الكبيرة وحفر الماء والبوابات والأسوار وما شابه ذلك.



الإشارات كعلامات الطريق، ولكنها ليست ثابتة. فصوت الأولاد وهم يلعبون الكرة الطائرة في الملعب هي إشارة جيدة، ولكنها ليست علامة طريق، لأن الأولاد ليسوا دائماً هناك. يمكن للإشارات أن تساعد الأشخاص المكفوفين في تحديد موقعهم، وتحديد المكان الذي يريدون الذهاب إليه، وتحديد ما يجب عليهم تجنّبه. وإذا تاهوا، يمكن للإشارات أن تساعدهم في إعادة اكتشاف اتجاههم.

**الاتجاهات :**

يحتاج الشخص الكفيف إلى فهم جيد لاتجاه اليسار واليمين، واتجاهات البيكار: الشمال والجنوب، الشرق والغرب.

**الشمس قد تساعد :**

معرفة الوقت المحدد من النهار، وموقع الشمس، قد تساعد في توجيه الكفيف، إذا كان

يعرف اتجاهات البيكار. فإذا كان الوقت صباحاً، وأحس بحرارة الشمس على وجهه، فذلك يعني له أنه يواجه الشرق. فإذا كان الوقت بعد الظهر، وأحس بحرارة الشمس على خده الأيسر، فذلك ينبئه بأنه يواجه الشمال.

٤ ـ **الشمال، الجنوب، الشرق، الغرب** : اتجاهات البيكار تعتبر سهلة للفهم والتذكّر، فإذا كان الكفيف لا يملك




عند الصباح        عند المساء

إدراكاً جيداً لاتجاهات البيكار، فعلينا أن نعلّمه ذلك ونشرح له العلاقات بين مختلف اتجاهات البيكار.

**نشاطات لتحسين فهم الاتجاهات :**

١ ـ إذا كان لدى أي شخص كفيف مشكلة في معرفة اليمين واليسار، نضع خاتماً في أحد أصابع يده اليمنى، أو نربط شريطاً في رسغ يده اليمنى. فذلك يساعده على تذكر أيهما هي يده اليمنى، وأيهما هي اليد اليسرى.

٢ ـ نسلّم الشخص الكفيف شيئاً، ونطلب إليه أن يضعه إلى يمينه ثم يساره.

٣ ـ نصدر له الأوامر باستخدام اليسار واليمين: «إحمل حجراً بيدك اليسرى»، إلمس ركبتك اليمنى بيدك اليسرى». أما إذا كان الشخص الكفيف طفلاً، فبوسعنا أن نحوّل الأمر إلى لعبة، ونعده بجائزة، مثل قطعة من الحلوى، إذا هو أحسن صنعاً.

٤ ـ نقف بظهرنا أمام الطفل الكفيف، ونطلب منه أن يحدد يدنا اليمنى ويدنا اليسرى ثم نقف أمامه مواجهة، ونطلب منه مرة أخرى أن يحدد يدنا اليمنى ويدنا



اليسرى، وقد يكون ذلك صعباً بالنسبة له.

٥ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يحدّد يمين الأشياء ويسارها.

٦ ـ نحدّد له اتجاهات الحركة ونطلب منه أن يقوم بالأعمال التالية:

«إستدر يساراً وسر نحو الراديو، أمسك محرّك الراديو وأدره إلى اليمين».

«إستدر يميناً، وسر أربع خطوات، توقف. ثم إستدر يساراً وسر خمس خطوات».

«سر إلى الخلف، إستدر يساراً» ثم سر نحو اليمين ثلاث خطوات جانبية، بوسعك تحويل ذلك إلى لعبة.

٧ ـ نصدر صوتاً، ثم نطلب من الشخص الكفيف أن يحدّد إذا كان هذا الصوت على يساره أم يمينه.

٨ ـ نطلب من الكفيف أن يواجه الشمال. ثم نطلب منه الاستدارة ومواجهة الجنوب، ثم الشرق، فالغرب. وبعد كل استدارة، نطلب من الشخص الكفيف مواجهة الشمال مرة أخرى، ثم نطلب منه الاستدارة باتجاه آخر. وبعد تعلّمه العلاقة بين الاتجاهات من خلال مواجهة الشمال، نطلب منه مواجهة الجنوب، ثم نعلّمه العلاقة بين الاتجاهات وهو يواجه الجنوب، ثم نكرّر العملية نفسها معه، وهو يواجه الشرق ثم الغرب.

٩ ـ نضع بيكاراً بسيطاً، باستخدام علامات بْريل كبيرة، أو أعواد الثقاب (عود واحد للشمال، وعودان للجنوب وثلاثة للشرق، وأربعة للغرب). وكلما قام الكفيف باستدارة ما، نذكره بأن يدير بيكاره بطريقة نجعله دائماً في مواجهة الشمال.

١٠ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يسير، ونحدد له الاتجاهات باستخدام اتجاهات البيكار: «إذهب إلى الشمال، نحو الباب، استدر غرباً واعثر على الطاولة».

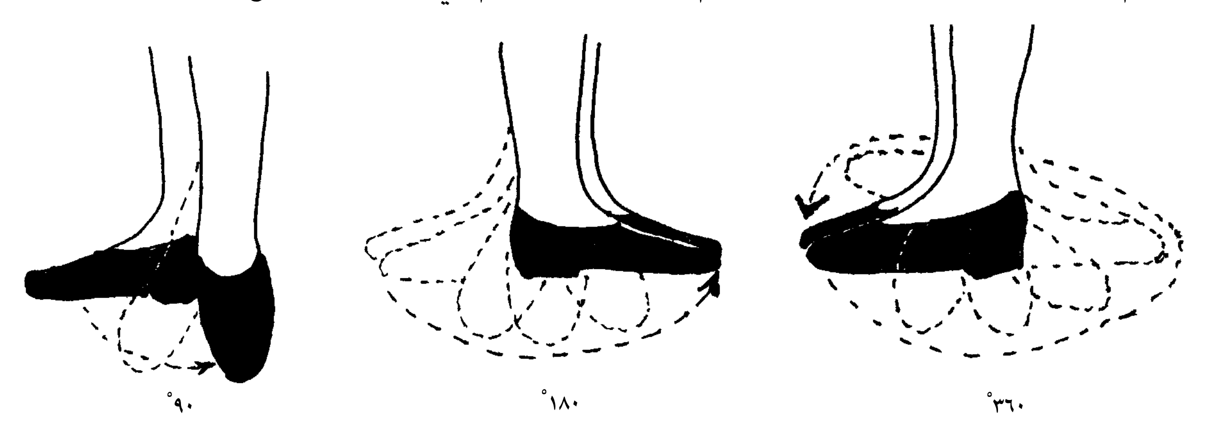
١١ ـ نطرح أسئلة عن الاتجاهات: «إذا كنت في مواجهة الجنوب، ما هو الاتجاه إلى يسارك؟»، أو «إذا كان الشرق الى يسارك، والغرب إلى يمينك، فأي الاتجاهات يكون في مواجهتك».

١٢ ـ عندما نكون سائرين مع الشخص الكفيف، نستخدم الاتجاهات في تعابيرنا الكلامية عندما نحدّد المكان الذي نقف فيه: «هذا الشارع يتجه شرقاً وغربا» أو «نحن الآن نستدير شمالاً لنذهب إلى السوق».

١٣ ـ نجعل الشخص الكفيف يسمع حركة السير، ويحدد الاتجاه الذي تسير فيه هذه الحركة.

**نشاطات لتحسين القدرة على الاستدارة :**

١ ـ نعلّم المكفوفين كيفية الاستدارة، بمساعدتهم على تحريك أرجلهم في الاتجاه الصحيح.



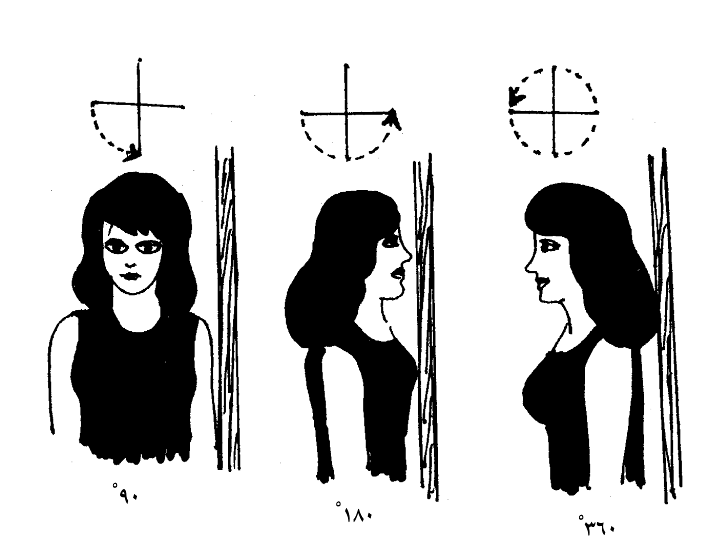
٢ ـ نترك الشخص الكفيف يسير حول المائدة، مع الاسترشاد بلمسها بيد واحدة. ونجعله عند كل زاوية، يقوم باستدارة بنسبة ٩٠ درجة.

٣ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يسير، ثم نطلب منه القيام باستدارات مختلفة. فإذا كان الكفيف طفلاً، نحوّل الأمر الى لعبة.

٤ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يقف وظهره إلى الحائط. فسيمنحه الحائط وهو يلامسه إحساساً يرشده إلى الاتجاه الصحيح عند الاستدارة.

نطلب من الشخص الكفيف القيام بالاستدارات التالية:

- الاستدارة بنسبة ٩٠ درجة بحيث يكون الكتف ملتصقاً بالجدار.
- الاستدارة بنسبة ١٨٠ درجة بحيث يكون الوجه مقابلاً للجدار.
- الاستدارة بنسبة ٣٦٠ درجة، بحيث يكون الظهر ملتصقاً بالحائط.




عندما يصبح الكفيف قادراً على القيام بالاستدارات الصحيحة مستخدماً الجدار، نبعده عن الجدار مسافة ذراع واحد، ونطلب منه تكرار التمارين المحددة، فيكون بوسعه عندئذ التأكد بيده من دقة الحركات التي يقوم بها.

٥ ـ نضع أربعة كراسي حول الشخص الكفيف (أمامه وخلفه وإلى جانبيه)، نتركه يستدير، ثم يمشي إلى الأمام، فإذا كانت الاستدارة دقيقة، فبوسعه أن يسير مباشرة باتجاه الكرسي.



٥ ـ **المسافة** : على المكفوفين اتقان تقدير الأحجام والمسافات.




**نشاطات لتحسين الإحساس بالمسافة :**

١ ـ ندل الكفيف على أعضاء جسده التي تساعده على إجراء القياسات (وهذه القياسات ستختلف طبعاً بين شخص وآخر، حسب ضخامة كل شخص).

٢ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يستخدم مسطرة بارزة الملمس، أو مسطرة بأرقام كبيرة، لقياس حجم الأشياء الموجودة في الغرفة.

٣ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يقدّر أولاً حجم مختلف الأشياء، ثم ندعه بعد ذلك يحدّد الحجم بدقة باستخدام المسطرة.




٤ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يقدّر حجم الغرفة، ثم ندعه بعد ذلك يقيس حجمها الفعلي بتعداد الخطوات بين جانبي الغرفة.

٥ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يجد الأشياء ويحدّدها، من خلال المقارنة بين الأحجام والأطوال: طول أربع سنتمترات، عرض نصف متر، ارتفاع متر.

٦ ـ نحدّد علامة لكل مسافة: متر، خمسة أمتار، عشرة أمتار، ونراقب إذا كان الكفيف يستطيع قطع هذه المسافات سيراً، من خلال تقديرها بدقة.

٧ ـ نطلب من الشخص الكفيف أن يستمع إلى مصدر الصوت، وأن يقدّر المسافة بينه وبين هذا المصدر.

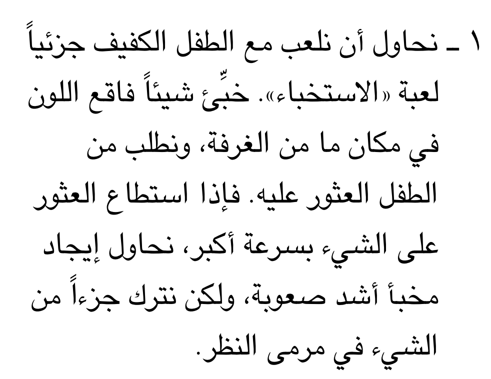
٨ ـ نطلب من الشخص الكفيف التفكير بالعلاقة بين المسافة والوقت: كلما كان الشيء أبعد، تطلّب الوصول إليه وقتاً أطول.

نعوّد الشخص الكفيف أن يبدأ التفكير بالوقت وعلاقته بالمسافات، هل الذهاب إلى السوق يستغرق وقتاً أطول من الذهاب إلى البئر؟ ما هي المسافة من هنا إلى المدرسة، وما هو الوقت الذي تستغرقه هذه المسافة؟

جـ ـ استعمال البصر المتبقي

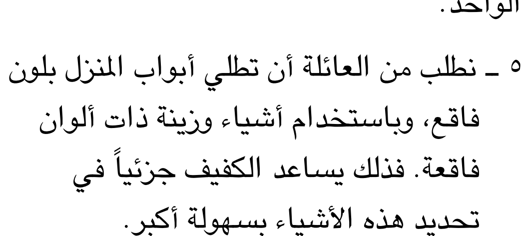
يستطيع الذين ما زالوا يحتفظون بشيء من بصرهم، تلقي تدريب بتحسين استخدامهم لهذه النسبة من البصر المتبقية لهم. ويعتقد البعض، أنه إذا تبقّى لهم قدر من الإبصار، فمن الأفضل عدم استخدامه، خوفاً من أن يؤدي ذلك الى إضعاف بصرهم. **هذا غير صحيح**. فمن الأفضل استخدام البصر المتبقي. ومع أنه لا توجد فرصة لتحسين بصر الكفيف جزئياً، فإن بوسع العديد من هؤلاء تعلّم استخدام بصرهم، بطريقة أفضل.

**نشاطات لتحسين استخدام البصر المتبقي :**



١ ـ نحاول أن نلعب مع الطفل الكفيف جزئياً لعبة «الاستخباء». خبِّئ شيئاً فاقع اللون في مكان ما من الغرفة، ونطلب من الطفل العثور عليه. فإذا استطاع العثور على الشيء بسرعة أكبر، نحاول إيجاد مخبأ أشد صعوبة، ولكن نترك جزءاً من الشيء في مرمى النظر.

٢ ـ نطلب من الشخص الكفيف جزئياً أن يتابع ويرفس كرة فاقعة اللون.




٣ ـ نعلِّمه التمييز بين الألوان.

٤ ـ ندعه يسير في أرجاء الغرفة، ويعثر على الأشياء ذات اللون الواحد.




٥ ـ نطلب من العائلة أن تطلي أبواب المنزل بلون فاقع، وباستخدام أشياء وزينة ذات ألوان فاقعة. فذلك يساعد الكفيف جزئياً في تحديد هذه الأشياء بسهولة أكبر.

٦ ـ نعلِّم الكفيف جزئياً القراءة بواسطة الأحرف الكبيرة، لا أحرف برايل، وقد يضطر الكفيف جزئياً إلى الاقتراب كثيراً من الأحرف المطبوعة حتى يتمكّن من قراءتها، ولكن لا بأس في ذلك.

٧ ـ نضع أوراق لعب بأرقام كبيرة، وندع الكفيف جزئياً يحمل هذه الأوراق ويتعرّف إلى أرقامها. ثم نبعد هذه الأوراق تدريجاً، وندعه يحاول قراءة الأرقام من مسافات أبعد فأبعد.

**تذكّر**: الإضاءة الجيدة تساعد كثيراً الإنسان الكفيف جزئياً.

## ملاحظـــات

# ٣ نشاطات الحيـاة اليـوميـة

تشمل نشاطات الحياة اليومية مهارات العناية الذاتية والمهارات المنزلية ومهارات الطهو. ويتعلّم الكثيرون معظم هذه المهارات بمشاهدة الأشخاص من حولهم ثم بالتمرّن على هذه المهارات بالمساعدة في أعمال المنزل. فهم يشاهدون شخصاً يكنس الأرض مثلاً، فيساعدونه. أما الأطفال المكفوفون فلا يستطيعون مشاهدة هذا النشاط، فقد يدركون بسمعهم ان شخصاً يكنس الأرض، وقد يعرفون ماذا يفعل عن طريق ما يُحدث من صوت، إلا أن ذلك لا يعلّمهم كيف تُكنَس الأرض. لذا، نسعى ان نعلّمهم ذلك، ونساعدهم على القيام به، ونتيح لهم فرصة التمرّن عليه حتى يكتسبوا المهارات الصحيحة لأدائه، إذ لا يمكن تعلّم المهارات بمجرد سماع شخص يقوم بها.

أم رانية تعلمها كيف تطبخ بتوجيه يدها وشرح كل حركة وكل خطوة.




وكثيراً ما لا يتعيّن على الأطفال المكفوفين تعلّم أية أساليب خاصة للقيام بنشاطات الحياة اليومية. إذ بإمكانهم أن يتبعوا نفس الخطوات التي يتبعها الأطفال المبصرون، وكل ما يحتاجون إليه هو أن يلقّنوا الإجراءات الصحيحة. فعند الاستحمام مثلاً، لا يوجد أي فرق بين الطريقة التي يتبعها كل من الطفل المكفوف والطفل المبصر في الاغتسال، إذ ان كليهما بحاجة إلى استخدام الصابون والماء، كما أن عملية الاغتسال نفسها لا تتغيّر.

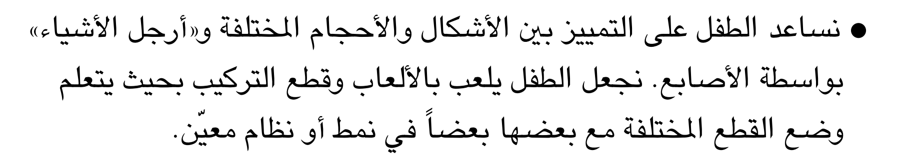
غير أنه قد يوجد أحياناً أسلوب خاص يساعد الطفل المكفوف على أداء النشاطات بسهولة أكثر، ويستعان لاتباع هذه الأساليب عادة بالحواس الأخرى كاللمس أو السمع أو الذوق أو الشم. فالطفل المبصر عندما يريد أن يملأ كوباً بالماء فإنه يسكب الماء في الكوب، ويتوقف عن السكب عندما يرى أن الماء تكاد تبلغ الحافة. أما الطفل المكفوف فيحتاج الى دليل لمسي أو سمعي لكي يعرف متى يتوقف عن سكب الماء. وإذا أراد طفل مبصر أن يلبس قميصه الأصفر، فما عليه إلا أن يفتح باب الخزانة ويخرج منها القميص. أما الطفل المكفوف فلا بد له من أن يستعين بدليل لمسي يساعده على التمييز بين قميصه الأصفر وقميصه الأبيض.

ومن المهم جداً أن يتقن الأطفال المكفوفين أكبر عدد ممكن من مهارات الحياة اليومية، لكي يكونوا في غنى عن الاعتماد على الآخرين، خاصة أن عجزهم عن القيام بهذه النشاطات بأنفسهم سيضطرهم الى الانتظار إلى أن يأتي من يساعدهم، وذلك أمر لا يزعج سائر أفراد الأسرة وحدهم فقط، بل يضايق الطفل الكفيف أيضًا.

في ما يلي بعض المبادىء التي يجب أن تراعى عند تدريب الطفل الكفيف على أداء نشاطات الحياة اليومية:

- نساعد الطفل على **تعلّم أن يضع في المكان نفسه** الكؤوس والفناجين والزجاجات وكل الأشياء الأخرى التي تنسكب أو تنكسر بسهولة. وعليه أن يتذكر أين وضع الأشياء وكيفية البحث عن شيء ما والعثور عليه من دون إيقاعه. **إن البحث عن الشيء والوصول إليه بظاهر اليد (كما في الرسم أعلاه) يؤدي**

**إلى حوادث انسكاب أقل.** (وهذا يحتاج إلى تدريب، إذ ستبقى هناك حوادث، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي يتعلّم بها. وعلينا أن نتجنّب إعطاءه كل شيء أو فعل كل شيء بالنيابة عنه، لمجرد تجنيبه «التخبيص واللخبطة» فالتخبيص جزء من التعلّم).



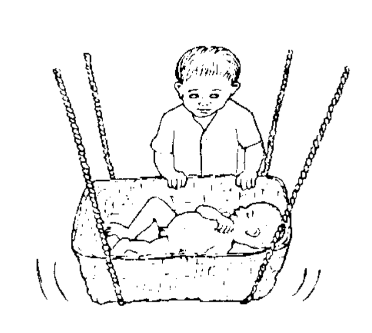
- نساعد الطفل على التمييز بين الأشكال والأحجام المختلفة و«أرجل الأشياء» بواسطة الأصابع. نجعل الطفل يلعب بالألعاب وقطع التركيب بحيث يتعلم وضع القطع المختلفة مع بعضها بعضاً في نمط أو نظام معيّن.



- نعلّم الطفل ما هي الأشياء التي يجب أن يحذرها أو يبقى بعيداً عنها لكي لا يؤذي نفسه: كالنار والأوعية الساخنة والسكاكين الحادة والكلاب والبغال التي قد تعض أو ترفس، والحفر العميقة والآبار والمنحدرات الحادة والضفاف أو الأنهار العميقة. ولا نكتفي بقول «لا» فحسب، بل نساعده على أن يفهم الخطر.

**تحذير: ينبغي إن أمكن أن نبقي الأشياء الخطرة بعيدة عن متناول الطفل أو نضع حواجز حولها، ونتخذ احتياطات أخرى لحمايته، حتى يكبر فيتمكّن من أن يهتم بنفسه.**

نعطي الطفل **فرصاً للبدء بالمساعدة** بطرق مختلفة في أرجاء المنزل. وهذا سيزيد من مهاراته ويعطيه إحساساً بأنه جزء من حياة العائلة وأعمالها.



عبد الله يساعد في هز أرجوحة أخيه الصغير

في هذا الفصل تمارين وأفكار لتعليم الطفل الكفيف مهارات:

- الاعتناء بالذات.
- التعرّف إلى النقود.
- تنظيف المنزل.
- الأكل.

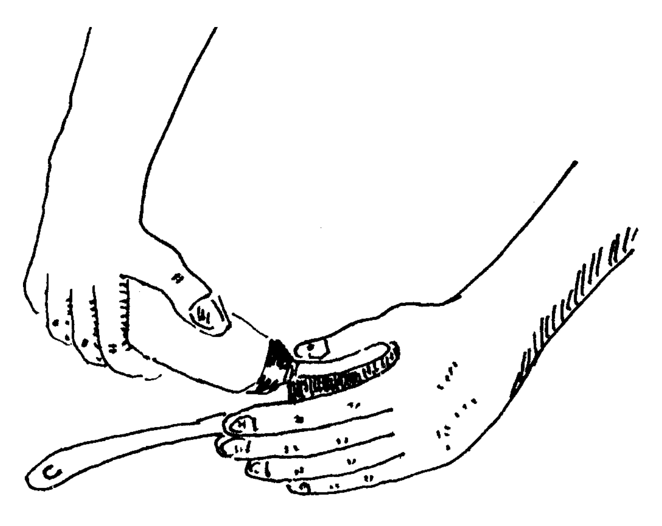
## ١ـ مهارات الاعتناء بالذات



أ ـ الاستحمام :

مهارات الاستحمام هي نفسها، بالنسبة للمبصرين وفاقدي البصر.

قبل الاستحمام، لا بد للمستحم من التعرف إلى منطقة الاستحمام، بذلك يتعرف إلى موضع تعليق منشفته وثيابه، وأين يضع قطعة الصابون حتى يضمن عدم وقوعها في الماء، والموقع الأنسب لوقوفه أثناء الاستحمام. يجب أيضاً إرشاده إلى الطريقة التي يمكن بواسطتها الحصول على الماء الذي يحتاج له، سواء كان مصدر الماء حنفية أو بئراً أو مضخة أو جدولاً. يجب تدريب الأولاد على أن يغسلوا كامل جسدهم، وليس فقط أيديهم ووجوههم.



ب ـ تنظيف الأسنان بالفرشاة :

من الأفضل تدريب الأطفال على هذه المهارة وهم صغار السن، حتى يتمكنوا من المحافظة باكراً على صحة أسنانهم، ومساعدتهم على اكتساب عادات جيدة لحماية الأسنان والمحافظة عليها.

ربما كانت هناك صعوبة في وضع معجون الأسنان على الفرشاة، ومن أجل تجنب وضع كمية كبيرة من معجون الأسنان، أو وضع هذا المعجون خارج الفرشاة تماماً، يمكن اتباع الإرشادات التالية:

١ ـ نمسك الفرشاة بيد واحدة، على أن يكون شعر الفرشاة بين الإبهام والسبابة، حتى يكون مقبض الفرشاة حراً، والشعر موجهاً إلى أعلى.

٢ ـ نمسك أنبوب معجون الأسنان باليد الأخرى، ونضع فوهة الأنبوب على أحد طرفي شعر الفرشاة.

٣ ـ نضغط الأنبوب برفق، وعند خروج المعجون من الأنبوب، نمرر الأنبوب من طرف الشعر إلى الطرف الآخر.

ستكون مهمة الإبهام والسبابة منع المعجون من الوقوع خارج الفرشاة، ويمنح الشخص فرصة تحسس كمية المعجون المطلوبة.

**تقنية أخرى :** نضغط المعجون على الإصبع ونفرك به الأسنان مباشرة.

جـ ـ تخزين الثياب وطرق التعرف إليها :

إن تقنيات ترتيب الثياب وتخزينها في خزانة أو في دُرج هي مسألة خاضعة للخيار الشخصي، فالبعض يحب وضع القمصان والسراويل على علاَّقات، بينما لا يحب آخرون ذلك. وقد يكون للإنسان الكفيف أيضاً أساليبه الخاصة في تخزين أشيائه.



إن ما يهم، بالنسبة للإنسان الكفيف، أن يقوم بتخزين ثيابه دائماً بالطريقة ذاتها، حتى يستطيع العثور عليها بسهولة، وهذه بعض الاقتراحات:

- ترتيب الملابس وفقاً لنوعها (فتكون القمصان في مكان محدد والجوارب في مكان محدد وهكذا...).
- نحتفظ بالملابس مرتبة وفقاً لوتيرة استخدامها (الثياب التي تستخدم يومياً توضع في موقع أمامي، والثياب قليلة الاستخدام في موضع خلفي، أو في رف علوي).
- نعلّق الثياب المتناسبة مع بعضها على علاَّقة واحدة: التنورة والبلوزة المناسبة لها على علاَّقة، والقميص مع زوج من السراويل المناسبة له على علاَّقة واحدة، إلخ...).
- نرتّب الثياب وفقاً لألوانها: مجموعة القمصان البيض مع بعض وهكذا...




**التعرّف إلى الثياب :**

هناك عدة طرق تتيح للإنسان الكفيف أن يتعرّف إلى ثيابه:

- من خلال لمس المادة التي صُنعت منها الثياب.
- بلمس بعض الرسوم أو شغل الإبرة النافر.
- بلمس علامات معينة تُخاط مع قطعة الثياب.

فإذا أضيفت علامات معينة إلى الثياب، فيجب أن توضع في مكان لا يراه الآخرون، بينما يجده الكفيف بسهولة، كأن توضع العلامة مثلاً في الجانب الداخلي من الياقة، أو في الجانب الداخلي من حزام التنورة أو السروال. هذه العلامة يمكن أن تكون على شكل عروة من قماش أو معدن (على أن تكون العروة المعدنية المفردة علامة للثوب البني، والعروة المزدوجة علامة للثوب الأزرق، وهكذا) أو بخياطة عقدة في الثوب (عقدة واحدة للثوب الأزرق، وعقدتان للثوب القرمزي، وهكذا). وعلى الكفيف طبعاً أن يتذكر مفتاح لغز كل من هذه العلامات.

د ـ مسح الأحذية :

حتى يتمكن الكفيف من مسح حذائه وتلميعه عليه أن يتعرّف أولاً إلى لون حذائه، حتى يختار له لون الصباغ المطلوب، ويتبع بعد ذلك الخطوات التالية:

١ ـ يمسح حذاءه بالفرشاة، حتى يزيل الأوساخ العالقة به.

٢ ـ يطلي أولاً مقدمة الحذاء، ثم الجهة اليسرى، حتى يصل إلى مؤخرة الحذاء. ثم يعود بعد ذلك إلى مقدمة الحذاء، ويتجه بعد ذلك إلى الجهة اليمنى. وأخيراً، يقوم بطلاء الجزء العلوي من الحذاء.

٣ ـ بعد الانتهاء من طلاء الحذاءين، يقوم بتلميعهما.



اتبع طريقة معينة عند طلاء الأحذية.

## ٢ ـ التعرّف إلى النقود

يُستخدم عند قضاء الحاجات اليومية نوعان من النقود : المعدنية والورقية.

أ ـ النقود المعدنية :

يمكن التمييز بين مختلف فئات النقود المعدنية في كل بلد باختلاف الحجم، والوزن، وملمس حافة القطعة المعدنية، فما عليك سوى مساعدة الأشخاص المكفوفين في التمييز بينها.

علينا تعريف الشخص الكفيف منذ طفولته إلى أشكال وأقسام النقود المعدنية المختلفة المتوفرة في البلد الذي يعيش فيه. علينا أن نساعد الشخص الكفيف على التمييز بينها.

ب ـ النقود الورقية :

لا شك بأن التمييز بين مختلف فئات النقود الورقية، أشد صعوبة بالنسبة للكفيف. فهذه النقود لها في بعض البلدان الحجم نفسه والشكل نفسه حتى يستحيل على الكفيف التمييز بينها. وليس أمام الكفيف في مثل هذه الحالات سوى أن يسأل إنساناً مبصراً عن قيمة هذه الورقة النقدية أو تلك.

ومتى عرف الكفيف قيمة نقوده الورقية، يمكنه عندئذ ترتيبها وفقاً لقيمتها، حتى يتمكن بعد ذلك من سحب الورقة النقدية التي يحتاجها، وفقاً للطريقة التي اتبعها في ترتيبها. وهذا اقتراح لطريقة ترتيب الأوراق النقدية :

**الفئة الأصغر** (**١٠٠ ليرة**) : تترك كما هي بدون طي.

**الفئة الثانية في الصغر** (**٥٠٠ ليرة**) : تُطوى طولياً مرة واحدة (الزاوية العليا على الزاوية السفلى).

**الفئة الثالثة في الصغر** (**١٠٠٠ ليرة**) : تُطوى طولياً طيتين (من اليسار إلى اليمين).

**الفئة الثانية في الكبر** (**٥٠٠٠ ليرة**) : تُطوى مرتين، بالاتجاه الطولي (من الأعلى إلى الأسفل).

**الفئة الأكبر** (**١٠٠٠٠ ليرة**) : تُطوى مرتين من اليسار إلى اليمين (أربعة أرباع).

بوسع الكفيف استخدام هذا الأسلوب في طي الأوراق النقدية، أو أي أسلوب آخر. المهم في الأمر هو المواظبة على الأسلوب الذي يتم اعتماده: فيُستخدَم الأسلوب نفسه، في كل مرة.

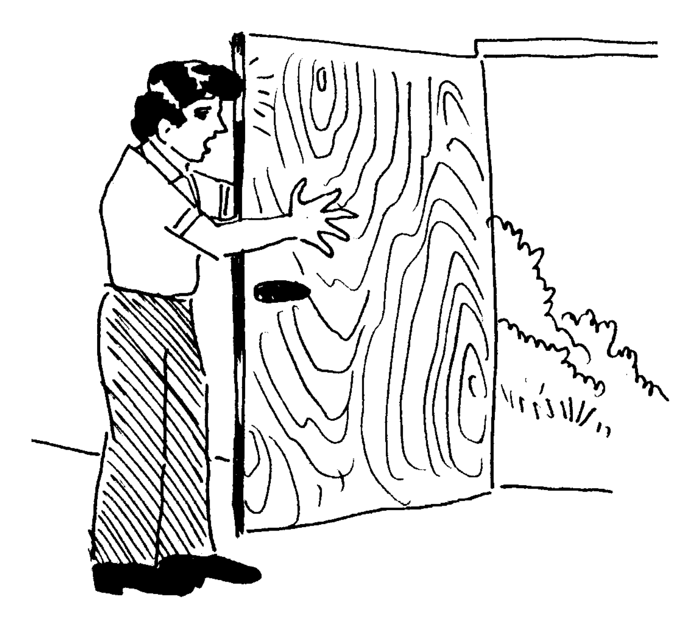
ويعمد بعض فاقدي البصر ليس فقط إلى طي الأوراق النقدية بأشكال مختلفة، بل إلى الاحتفاظ بها في مواقع مختلفة: أوراق الألف ليرة في الجيب الأمامي الأيسر، وأوراق الخمسة آلاف في الجيب الأيمن، إلخ... أما النساء فبوسعهن تنويع مواقع الأوراق النقدية في مختلف أقسام حقائبهن اليدوية.

كذلك، فإن بوسع الأشخاص الذين يحتفظون بنسبة ضئيلة من القدرة على الإبصار، التمييز بين الأوراق النقدية حسب أرقامها أو ألوانها. فورقة الألف ليرة في لبنان زرقاء، وورقة الخمسمائة حمراء.

### ٣ـ تنظيف المنزل

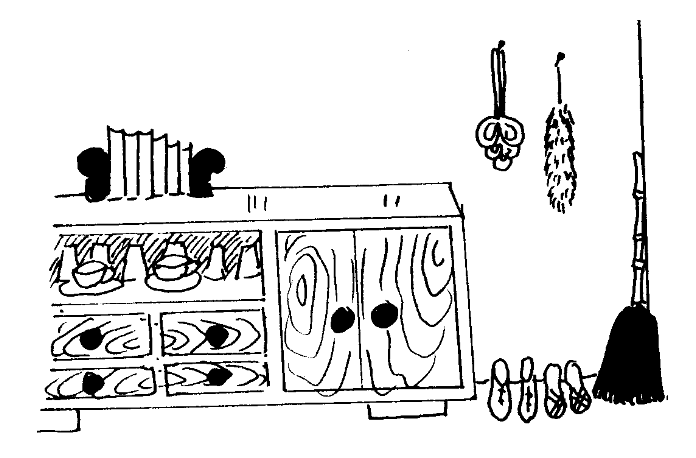
يحتاج كل إنسان إلى بيت نظيف وفناء نظيف. فعندما تكون البيوت والمساحات المحيطة بها نظيفة، فإن ذلك يساهم في الوقاية من الأمراض. يجب تنظيف أرضية المنزل والفناء المحيط به يومياً، كذلك مسح الغبار عن الأثاث، وترتيب الأسرّة، وري النباتات، والتخلص من النفايات والقمامة بطريقة سليمة، وتنظيف أقفاص الحيوانات وريشها. وما لم تُؤدَّ هذه المهمات الروتينية بانتظام، فقد تصبح المنطقة قذرة ويصاب سكان المنزل بالأمراض.

يجب أن يتعرف الكفيف الى المنزل والفناء المحيط به، وهو بحاجة للتعرّف إلى شكل وحجم كل غرفة، والموقع الدقيق للأبواب والنوافذ، وموقع الأثاث، وموقع كل الأشجار والنباتات في الحديقة، وموقع مصادر المياه. يجب تمكين الكفيف من التنقل بحرية في هذه المساحات من غير أن يتوه أو يصاب بأذى.



يجب أن يتعلم الكفيف وأفراد أسرته الاحتفاظ بالأبواب مغلقة، فالأبواب المفتوحة قد تشكّل خطراً على الشخص الكفيف.

على الإنسان الكفيف وسائر سكان المنزل أن يعيدوا الأشياء إلى مواقعها الأصلية. فهذا يسهّل على الكفيف تحديد موقع الأشياء التي يحتاجها.



لا يجوز ترك الأدوات ملقاة في أي مكان في الحديقة، ولا بد من إعادتها إلى مكانها الطبيعي.

إذا كان من المفروض خلع الحذاء قبل دخول المنزل، فمن الواجب تخصيص مكان محدد لوضع حذاء الشخص الكفيف، وقد يكون هذا المكان في الداخل، إلى الجانب الأيمن من الباب، أو أي مكان مناسب آخر. وهكذا يتمكن الكفيف من التعرّف بسهولة إلى موقع حذائه عندما يريد الخروج.




#### أ ــ تنظيم الأمور اليومية :

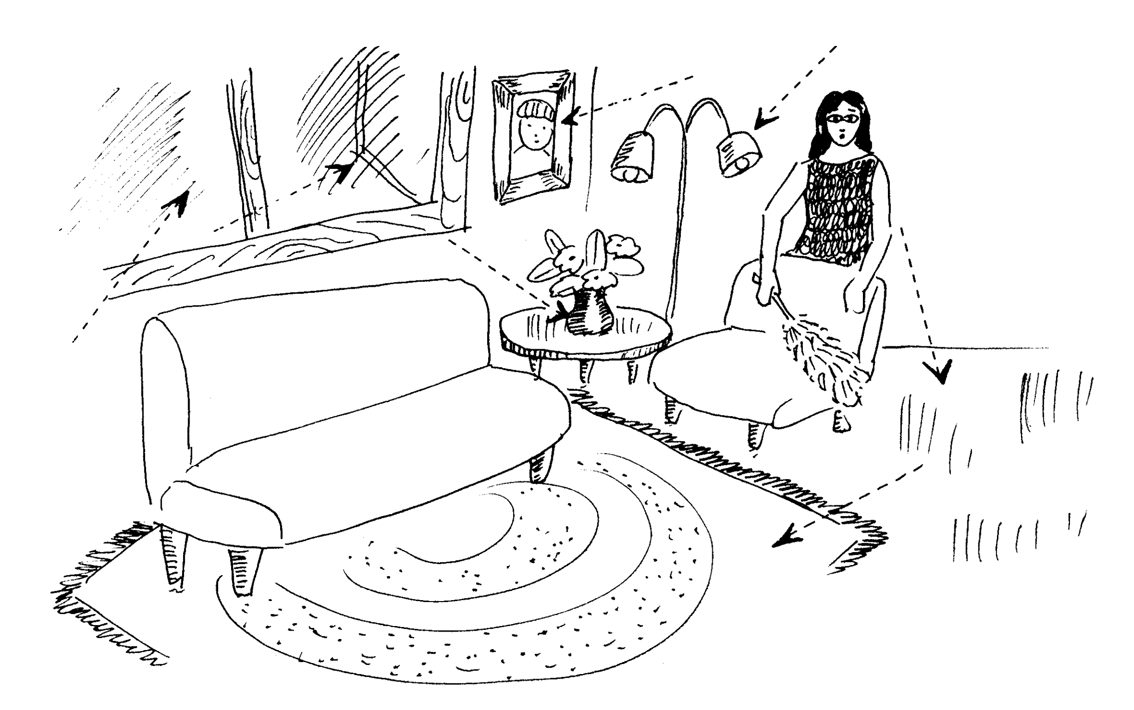
على الإنسان الكفيف اتباع النظام المحدد نفسه كل يوم. فإذا أراد أن يقوم بأعمال التنظيف، عليه القيام بالخطوات التالية:

- تجميع كل أدوات التنظيف التي يحتاجها: ممسحة، مكنسة، خرق القماش، دلو، ماء، إلخ...
- وضع هذه الأدوات في مكان واحد تسهل العودة إليها عند الحاجة.

هناك قاعدة عامة جيدة يجب اتباعها هي البدء بالتنظيف من أعلى إلى أسفل، فيتم تنظيف السقف والجدران، على سبيل المثال، قبل كنس وغسل الأرضية.

وما لم يكن الشخص على علم بالمواقع النظيفة والمواقع القذرة في البيت، فإن عليه القيام بعملية تنظيف شاملة لكل مواقع البيت، فلا ينسى تنظيف الأسقف والجدران والمصابيح الكهربائية والنوافذ وأرض الحجرات، بما في ذلك ما تحت الأثاث. كما عليه أن يقوم بكنس البيت ومسح الغبار يومياً. وعليه في كل ذلك أن يكون منهجياً، حتى إذا قام بعملية التنظيف في اتجاه معين، ثم في الاتجاه المعاكس، يكون على ثقة من أنه لم يهمل شيئاً.

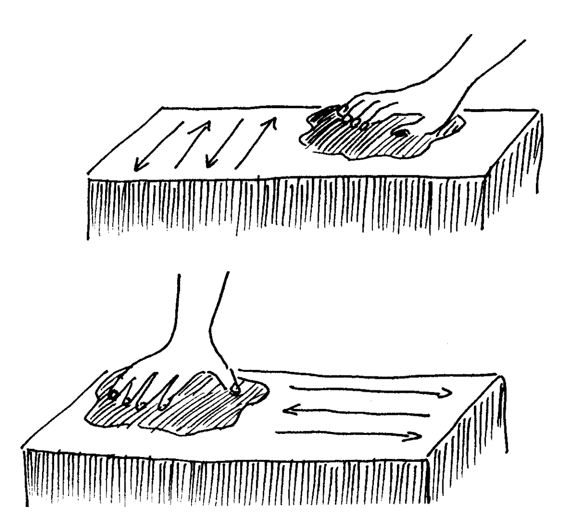
نبدأ بالعمل من الأعلى إلى الأسفل، ولا ننسى الزوايا.



ب ــ ترتيب الفراش:



يجب تبديل أكياس المخدات والشراشف على الأقل مرة كل أسبوع، كذلك لا بد من سحب الفراش والمخدات مرة إلى الخارج لتهوئتها وتشميسها، مرة في الأسبوع أيضاً. ويبدو ذلك أشد ضرورة في فصل الشتاء عندما تتعرض المخدات والفرشات للعفن. وعند وجود حُصُر تستخدم للنوم، فمن الضروري أيضاً إخراجها بانتظام، لتعريضها للهواء والشمس.



جـ ــ مسح الغبار:

نتبع أسلوباً معيناً عند مسح الغبار. فنبدأ بمسح الغبار من اليسار إلى اليمين، ثم نتابع العملية في الموقع نفسه من الأعلى إلى الأسفل.

### د ــ كنس البلاط :

يجب كنس البلاط يومياً.

١ ــ ربما كان أسهل للكفيف أن يقوم بكنس البلاط وهو حافي القدمين. لأنه يستخدم أقدامه العارية كأداة تحسس فعالة. وبوسع الكفيف أن يتحسس بقدمين عاريتين مدى نظافة البلاط.

٢ ــ نعود بالكنس إلى النقطة التي انطلقنا منها، ولكن نتوجه هذه المرة نحو الباب.

٣ ــ نستخدم الجدران والأثاث كنقاط إنطلاق لتحديد الاتجاه، ولتقسيم الغرفة إلى قطاعات.

٤ ــ يجب ترك الباب مغلقاً. فهذا يمنع الغبار والأوساخ من الانتشار في بقية أرجاء المنزل في حال هبوب الريح.

٥ ــ على الكفيف أن يقوم بكنس البلاط في اتجاه واحد، ثم يكرر العملية في الاتجاه المعاكس. فهذا يزيد من فرص شمول عملية الكنس جميع مناطق الغرفة.



لا ننسى الزوايا، وما تحت الأثاث.



### هـ ــ مسح البلاط :

من الضروري، بين حين وآخر، مسح البلاط بعد كنسه. إنَّ استخدام خرقة من القماش في عملية المسح، أسهل من استخدام المسحة. ولا بد من استخدام مياه نظيفة. وفي حال استخدام مادة مطهرة توضع في الماء، لا بد للكفيف من أن يتحسس بيده الكمية المناسبة من هذه المادة المطهرة.

من الأفضل للكفيف أن يقوم بعملية مسح البلاط وهو راكع. وهنا أيضاً يمكن الاستعانة بالأثاث لاكتشاف الاتجاه. وبعد مسح البلاط باتجاه معين، لا بد من تكرار العملية نفسها بالاتجاه المعاكس، الأمر الذي يضمن أن يكون البلاط كله نظيفاً.



## ٤.الأكل

أ ــ وضع الطعام على المائدة :

يسهل على الكفيف اكتشاف موقع الطعام على المائدة، إذا كان يوضع في الموقع نفسه دائماً، وهذا نموذج مفيد:

١ ـ نضع وعاء الأرز إلى يمين الطبق، قرب كوب الماء.

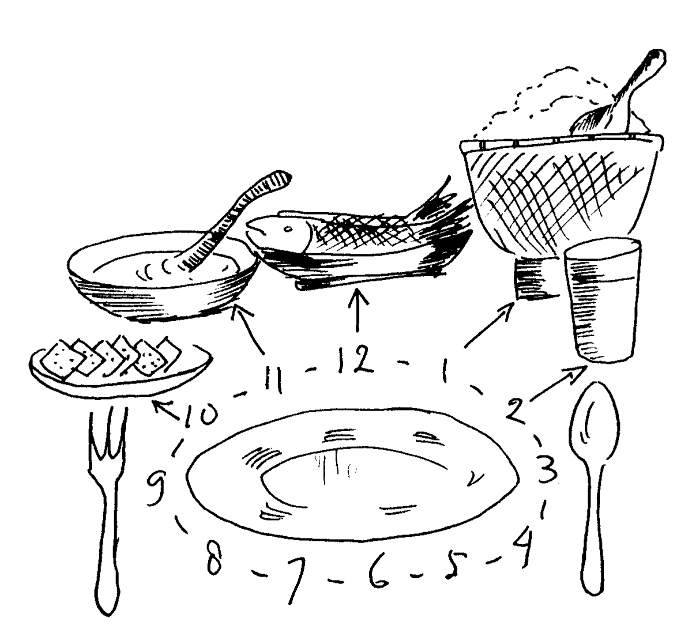
٢ ـ نضع وعاء الطعام الرئيسي مباشرة أمام الطبق.

٣ ـ نضع الخضار أو الحساء إلى يسار وعاء الطعام الرئيسي.

٤ ـ يمكن وضع السلطة والخبز والطعام المساعد إلى يسار الطبق ومباشرة أمام الشوكة.

٥ ـ المطيبات، مثل الملح والبهار والصلصة وما شابه ذلك، يمكن وضعها إلى يسار مواد الطعام المساعد.

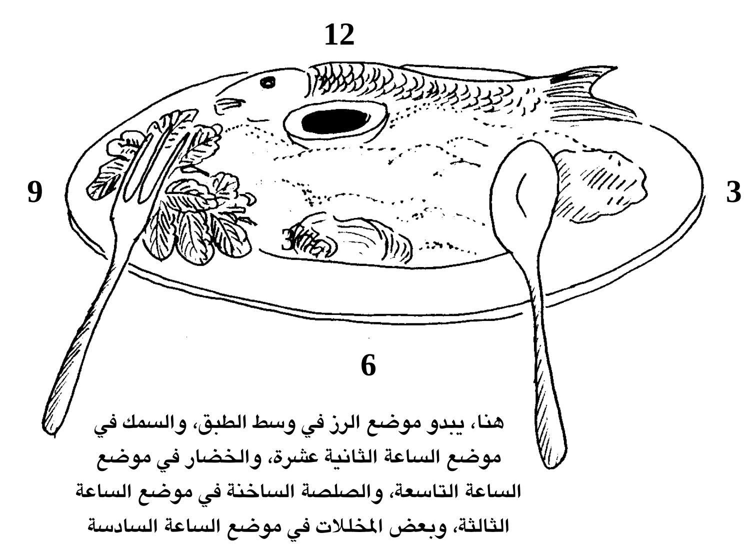
هناك تقنية مفيدة أخرى لوصف موضع الطعام على المائدة باستخدام شكل الساعة كدليل شفهي، فيكون مركز الطبق شبيهاً بمركز الساعة. ويكون الموضع أمام الطبق بمثابة الساعة الثانية عشرة، والموضع خلفه بمثابة الساعة السادسة، وهكذا يكون وعاء الأرز في موضع الساعة الواحدة، وكوب الماء في موضع الساعة الثانية، والسمك أو الطعام الرئيسي في موضع الساعة الثانية عشرة، وهكذا.




إذا وضع الطعام كل يوم في الموقع نفسه، يمكن للكفيف تحديد هذا الموقع بسهولة.

ب ــ تحديد موضع الطعام في الطبق :

لمساعدة الكفيف على تحديد موضع الطعام في طبقه، يمكن الاعتماد مرة أخرى على عقارب الساعة. وهذا أمر في غاية السهولة، ويساعد الكفيف على تحديد موضع الطعام من غير الحاجة إلى لمسه بأصابعه. وهو أسلوب سهل، سواء استخدم الكفيف طبقاً عادياً أو أي وعاء آخر للطعام، مثل الصينية أو سواها.




هنا، يبدو موضع الرز في وسط الطبق، والسمك في موضع الساعة الثانية عشرة، والخضار في موضع الساعة التاسعة، والصلصة الساخنة في موضع الساعة الثالثة، وبعض المخللات في موضع الساعة السادسة

جـ ـ استخدام الشوكة والملعقة :

في كثير من بقاع الدنيا، يأكل القرويون باستخدام أصابعهم. وهذه طريقة سهلة للكفيف، لأنها تتيح له اكتشاف نوع الطعام الذي يتناول وكميته. ومن الضروري لمن يستخدم هذه الطريقة في الأكل، أن يغسل يديه قبل الأكل وبعده. ومع ذلك، فقد يأتي وقت أو مناسبة يكون من غير المناسب للكفيف أن يأكل باستخدام أصابعه فقط. وهنا، لا بد من تدريبه (في بعض المجتمعات) على استخدام الشوكة والملعقة، والسكين بطريقة صحيحة.

إن الطريقة الصحيحة لاستخدام الشوكة والسكين والملعقة، هي نفسها بالنسبة للكفيف والمبصر.

**تذكروا** : ليس المهم فقط أن نتعلم كيف نتناول الطعام بطريقة صحيحة، ولكن أن نتعلم أيضاً ماذا نأكل. فالوجبات يجب أن تكون مغذية. ننبه المتعاملين معنا إلى ضرورة أكل الخضار والفواكه الطازجة للمحافظة على صحتهم. ونقترح عليهم أن يزرعوا الخضار والفاكهة، لاستخدامها في حاجاتهم الغذائية اليومية. إن حديقة صغيرة قرب المنزل، يمكنها أن تؤمن طعاماً جيداً ومغذياً للاستهلاك اليومي.

# ملاحظـــــات

إن الأطفال المكفوفين كجميع الأطفال الآخرين، بحاجة للذهاب إلى المدرسة ليتمكنوا من تطوير قدراتهم الذهنية، والتعرّف إلى العالم من حولهم، ليصبحوا أفراداً مستقلين نشطين ومساهمين في مجتمعاتهم.

إن بعض الأطفال المكفوفين يذهبون إلى مدارس صممت خصيصاً لهم، وغالباً ما تكون هذه المدارس داخلية. هذا النوع من المدارس يمنح الطفل الكفيف فرصة الحصول على تحصيله العلمي، بما فيه من مهارات القراءة والكتابة، غير أنها تبعده عن عائلته في فترة مبكرة من عمره، كما تبعده عن أقرانه، ورفاق عمره من أفراد محيطه فيُحرم من إقامة علاقات معهم.

بينما يذهب بعض الأطفال المكفوفين إلى مدارس عادية، حيث يتلقون التعليم مع أطفال مبصرين. ويحتاج هؤلاء في الغالب إلى مساعدة إضافية خارج المنهج من أستاذٍ مدَّرب على أساليب تعليم الأطفال المكفوفين. ستجدون في ما يلي بعضاً من هذه الأساليب، وتحديداً في مجال:

١ ـ تنمية المفاهيم عند الأطفال المكفوفين.

٢ ـ القراءة والكتابة.

٣ ـ الحساب.

**من المهم جداً أن يبدأ اندماج الكفيف بمجتمعه في مرحلة مبكرة أي من سن الحضانة إذا أمكن ذلك.**

عندما تجد طفلاً كفيفاً خارج النظام التعليمي (لا يتلقى التعليم) يجب البحث مع المسؤولين (مدير المدرسة ـ رياض الأطفال ـ مختار المحلة... إلخ) في إمكانية إلحاق هذا الطفل بالروضة أو المدرسة. وكذلك يمكن البحث عن طرق لدعم وتدريب معلمين ومعلمات المدرسة على أساليب تعليم التلاميذ المكفوفين، أو ضعاف البصر، في مدارس عادية. وكذلك بإمكان الأطفال المبصرين مساعدة الأطفال المكفوفين في مرافقتهم إلى المدرسة ومساعدتهم في الصف وفي الدراسة. (في آخر الفصل عرض لنشاط «من طفل إلى طفل» عن كيفية القيام بذلك) وكذلك يمكن للبرامج المجتمعية والتنموية في المجتمع كالأندية والكشافة وغيرها تقديم المساعدة.

### ١ـ تنمية المفاهيم عند الأطفال المكفوفين

يلقى كثير من الأطفال المكفوفين صعوبة في إدراك مفاهيم الوضع والموقع والاتجاه. فإذا طلبت مثلاً من طفل مكفوف أن ينحني فوق طاولته أو أن يضع كتابه وسط الطاولة، أو أن يلتفت نحو اليمين، فقد لا يفهم عما تتكلم. وإذا كنت تعلّم طفلاً أن المثلث قائم الزاوية متساوي الساقين، تساوي إحدى زواياه دائماً ٩٠ وتساوي كل من زاويتيه الأخريين ٤٥ درجة، فلن يفهم معنى كلامك، ما دام لا يفهم معاني الكلمات: مثلث، ساق، زاوية، ٩٠ درجة و٤٥ درجة. وربما كان عدم الفهم هذا ناتجاً عن ضعف تطور المفاهيم لديه.

فما هو المفهوم؟ إنه تصور ذهني أو صورة أو فكرة عما ينبغي لشيء أن يكون. ويتكوّن المفهوم بضم أشياء

أو أحداث أو خبرات أو تجارب، استناداً إلى ما هو مشترك بينها من صفات. وجميع الناس يكوِّنون مفاهيم. فإذا قلنا كلمة «كلب» مثلاً، وجدت في ذهنك صورة عن كيف يكون الكلب، على الرغم من أن الكلاب ليس لها جميعاً الشكل نفسه. والواقع أن هناك أنواعاً شتى من الكلاب، وإن كانت تشترك جميعها في خصائص معينة تجعلها كلاباً. ولأننا جميعاً شاهدنا أنواعاً من الكلاب وسمعناها تنبح وشاهدنا صورها، فقد كوّنا مفهوماً يحدد الخصائص المشتركة التي تجعل من الكلب كلباً. فإذا رأينا في الشارع دابة ذات أربع قوائم، استطعنا أن نقول ما إذا كانت كلباً أم لا. ولدينا مفاهيم لا عن الأشياء المحسوسة كالكلاب والقطط والسيارات وما إليها فحسب، بل كوّنا أيضاً مفاهيم عن أفكار مجردة مثل الحب والشرف والجمال.

كيف تتكوّن المفاهيم؟ تتكوّن على مرحلتين. الأولى مرحلة استخلاص معلومات مما حولنا؛ فنحن نتلقى كل أنواع المعلومات ونحاول أن نضم بعضها الى بعض. ونتعلم أولاً أن شيئاً بعينه موجود، وأنه مختلف عما سواه. فنطلق على هذا الشيء اسماً، وتصبح لدينا فكرة عنه في مجموعه. وبزيادة ما لدينا من معلومات حوله نتعلم شيئاً عن أجزائه. ثم ننتقل إلى المرحلة التالية ـ مرحلة التعميم. فنأخذ الملامح المميِّزة للشيء الذي عرفناه ووعيناه، ونحاول أن نرى على أي شيء تنطبق، أو أية أشياء تشبهه. وحينئذ نكون قد كوّنا مفهوماً. ويبدو هذا أمراً صعباً، ولكننا جميعاً لا ننفك نكوّن مفاهيم جديدة طوال الوقت، ونفعل ذلك حتى بدون أن نعي هذه العملية.

ومعظم المعلومات التي نستمدها مما حولنا، نحصل عليها باستخدام حاسة البصر. فباستعمال العينين نتمكّن من رؤية الأشياء في مجملها. أما الطفل المكفوف فيفتقر إلى هذه القدرة على رؤية الأشياء في مجملها. فهو حين يلمس شيئاً، يحس أجزاءه ثم يضم هذه الأجزاء معاً في ذهنه، ليكوِّن منها فكرة عن الشيء في مجمله. وهناك من الأشياء ما لا يمكن إمساكه واستكشافه باللمس، إما لِعِظَم حجمه، أو لفرط صغره، أو لرهافته. ولنأخذ مفهوم البيت مثلاً. إن البيت أكبر من أن يستطيع الطفل تلمس كافة أجزائه. وقد يستخدم نموذجاً صغيراً يزيده علماً بشكل البيت، غير أن ذلك لا يزوّده بفكرة عن أبعاد البيت الحقيقية، ولن يكفي نموذج واحد لتعليم الطفل أشكال مختلف أنواع البيوت. فلكي يكوِّن الطفل مفهوماً كاملاً عن البيت، فعليه أن يقف على نماذج لبيوت كثيرة، وأن يدعم ذلك باستكشافه باللمس بيتاً حقيقياً. فلئن كان يستطيع أن يتلمس نماذج مداخل البيوت، فسوف يحتاج إلى الانتقال من ذلك إلى تلمس مداخل بيوت فعلية.

وكثير من الأطفال المكفوفين يستطيعون أن يقدموا وصفاً لفظياً ممتازاً لشيء ما، استناداً إلى ما سمعوه من حديث يجرى بين أشخاص مبصرين، ومع ذلك لا يكون لديهم فهم حقيقي لما يتحدثون عنه. فهم حفظوا الكلام حسب ما تناهى إلى مسامعهم.

ولذلك يجب أن نعلم المفاهيم للطفل المكفوف. وعندما نعلّمه المفاهيم نذكر ما يلي:

أ ـ نحدد أي مفهوم نحاول تعليمه للطفل، ونعلمه ذلك المفهوم وحده، فلا نحاول أن نعلمه ستة أو ثمانية مفاهيم في وقت واحد.

ب ـ نعرض المفهوم بطرق كثيرة وفي سياقات شتى.

ج ـ نطبق في ذلك المبدأ القاضي باستخدام أية وسيلة يمكن استخدامها.

د ـ لا يقدر الطفل أن يتعلّم المفاهيم من مجرد سماعه الكلام. بل لا بد له من القيام بنشاط ملموس حتى يتعلّم المفاهيم.

هـ ـ نوفر للطفل تجارب جديدة ومختلفة من أجل تقوية ما اكتسبه من مفاهيم وزيادتها.

أ ــ المفاهيم الجسدية :

تكوين المفاهيم الجسدية (ما يسمى أحياناً بصورة الجسد) معناه معرفة أعضاء الجسم وكيف تؤدي وظائفها وتتحرك. وكثير من الأطفال المكفوفين يفتقرون إلى المفاهيم الجسدية السليمة. فهم لا يفهمون تمام الفهم مختلف الحركات التي تستطيع أعضاء الجسم أن تقوم بها. وهم يتعثرون بشدة في حركاتهم الجسدية، لأنهم لم يكتسبوا مفاهيم سليمة عن أجسادهم.

ينبغي أن يعرف الطفل تمام المعرفة جميع أعضاء جسمه. وأول ما يبدأ بالتعرف إليه ما يلي:

- الرأس
- العينان
- الأذنان
- الأنف
- الفم
- الأسنان
- اللسان
- الوجه
- الحاجبان
- الذقن
- الشعر
- الرقبة
- المنكبان
- الصدر
- البطن
- الظهر
- الذراعان
- اليدان
- الكفل (الردف أو العجز)
- الفك
- الأصابع (أصابع الكفين)
- الورك
- الساقان
- الركبتان
- القدمان
- العقبان
- أصابع القدمين
- المِعصم
- الكاحل
- الشفتان

وينبغي في الوقت المناسب تعليم الطفل جميع أعضاء الجسم التي يتكرر ورودها في سياق الحديث. ويعني ذلك أيضاً تعليمه كل الألفاظ العامية التي قد يشار بها إلى أعضاء الجسم، كما في حالة الرأس الذي يسمى أحياناً بـ «القرعة» أو «البطيخة» أو «الدماغ». ومع تقدم الطفل في السن ينبغي أن تتسع هذه القائمة لتشمل أسماء أعضاء التناسل عند الذكر والأنثى، والأعضاء التي توجد في داخل الجسم.

وينبغي أن يعرف الطفل ما يلي:

أ ــ موقع كل عضو من أعضاء الجسم. (أين أصابع قدميك؟).

ب ــ وظيفة كل عضو من أعضاء الجسم. (لأي غرض تستعمل أذنيك؟ ما هي وظيفة كبدك؟).

ج ــ الترابط بين أعضاء الجسم. (أي عضو يقع تحت أنفك؟ ماذا يوجد على رأسك؟).

د ــ حركات كل عضو من أعضاء الجسم. (في أي الاتجاهات تستطيع تحريك لسانك؟ إلى أي علو تستطيع أن ترفع يدك؟ هل يمكنك أن تلمس مرفقك الأيسر بيدك اليسرى؟ كلا).

ويحتاج الطفل أن يفهم أيضاً سطح أعضاء الجسم مثل الجبهة، والظهر، والجانب، وسطح الرأس، والكفل (الردف أو العجز).

**أنشطة محددة :**

١ ـ تلعب ألعاباً مثل «افعل ذلك» حيث يقوم الطفل بأفعال يؤمر بالقيام بها . وبعد كل طلب ينفذه، نسأله عما يفعل. إن هذه اللعبة تنشطه وترسخ المفهوم على المستوى اللفظي. مثلاً: «افعل ذلك» «المس ركبتك». أو يُسأل: «ماذا تلمس»، فيجيب الطفل: «ألمس ركبتي» ثم تتنوع الطلبات:

«إلمس شيئاً تحت ركبتك. ماذا تلمس؟».

«إلمس شيئاً يتحرك إلى أعلى وإلى أسفل، ماذا تلمس؟».

«إلمس شيئاً تسمعه. ماذا تلمس؟».

٢ ـ نعلّم الطفل رقصات مثل «خطوة خطوة، قفزة قفزة» (ويمكن اختيار أي أغنية شائعة أو محببة):



قفزة قفزة هيا، تحرّك قفزتين

قدماً يمنى قدماً يسرى قرِّب واحدة بعد الأخرى

قدماً يمنى قدماً يسرى خطوة أولى

قدماً يسرى قدماً يمنى خطوتين

خطوة خطوة، هيا تحرّك خطوتين

إقفز عالياً وصفق صفْقاً بالكفّيْن.

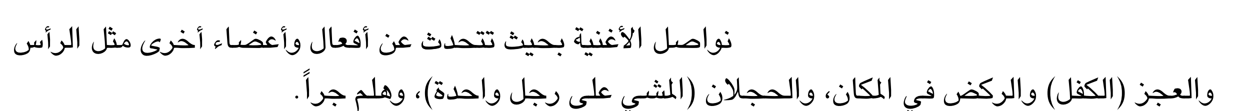
إقفز فتحاً، إقفز ضماً بذراعيْن وساقيْن

إقفز فتحاً، إقفز ضماً بساقيْن وذراعيْن

قفزة قفزة قفزتين، فتحاً ضماً قفزتيْن

فتحاً قفزة وضماً صفْقة بالكفّيْن

فتحاً قفزة وضماً صفْقة بالكفّيْن.



نواصل الأغنية بحيث تتحدث عن أفعال وأعضاء أخرى مثل الرأس والعجز (الكفل) والركض في المكان، والحجلان (المشي على رجل واحدة)، وهلم جراً.

ب ـ المفاهيم المكانية :

المفاهيم المكانية هي : أمام ـ وراء؛ أعلى ـ أسفل؛ فوق ـ تحت؛ في ـ خارجاً؛ وكثير غيرها . وتلك مفاهيم مهمة ينبغي أن يعرف الطفل معانيها في مواقف شتى. وبوسعنا أن نعلمه أيضاً صيغاً متنوعة من هذه المفاهيم مثل:

أمام : في مقدمة...، إزاء، قبالة، نحو الأمام، قبل، قدماً، قدام.

وراء : خلف، في مؤخرة...، نحو الوراء، بعد.

أعلى : أعلاه، فوق، إلى أعلى، عالياً، صعداً.

أسفل : أدناه، تحت، إلى أسفل، واطئاً، نزولاً، دون، تحت... مباشرة.

في: دخولاً إلى، في الداخل، ضمن، داخلي، نحو الداخل.

خارجاً: في الخارج، خارج الشيء، خارجي، نحو الخارج.

وهناك مفاهيم مكانية أخرى ينبغي تعليمها للطفل مثل:

قريباً، قرب شيء، إلى جانب، يميناً، يساراً، جانباً، على امتداد شيء، بعيداً على مسافة ما، بعيداً عن، قريب من، هنا، هناك، مقابل، باتجاه عقارب الساعة، بعكس اتجاه عقارب الساعة، في مواجهة، عبر، ابتداء من، مواز، متعامد، حول، نحو، رأساً على عقب، وسط، بين، فيما بين، مركز، قطري، أفقي، رأسي.

وبعض هذه المفاهيم صعب جداً، يزيده صعوبة أن عدداً منها يعني أوضاعاً مكانية مختلفة، تبعاً لطريقة استخدامها. مثلاً، **معنى** «على» في الجملتين: «وقف الراعي على صخرة كبيرة ليلقي منها نظرة على القطيع» و«وقف القاضي على كذا وكذا من أمور المدعى عليه». وكذلك **معنى** «في»، في الجملة: «جلسوا في الدار يتحدثون في قضايا الساعة».

وعندما نعلّم الطفل مفاهيم مكانية نعلّمه إياها من حيث:

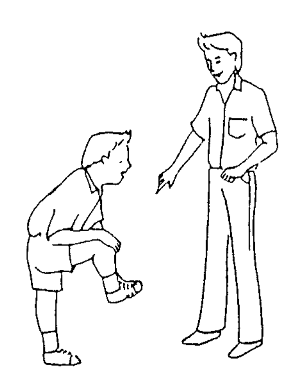
١ ـ علاقتها بالطفل نفسه.

٢ ـ علاقة الطفل بأشياء أخرى.

٣ ـ علاقات الأشياء الأخرى فيما بينها.

**نشاطات محددة :**

**١ ـ علاقة الطفل بالمفهوم**



نعطي الطفل أوامر، ونطلب منه أن يكرّرها وينفذها، مثلاً:

المعلم: إلمس أسفل قدمك. ماذا أنت فاعل؟

الطفل: سألمس أسفل قدمي (ويؤدي الطفل الفعل).

المعلم: ماذا تلمس؟

الطفل: ألمس أسفل قدمي.

ويمكن توجيه أوامر أخرى مثل:

ـ إستلق على ظهرك.

ـ تدحرج.

ـ إنتصب واقفاً.

ـ ضع يديك أمام جسمك.

ـ حرّك ذراعك باتجاه حركة عقارب الساعة.

ـ ضع سبابتك في فمك.

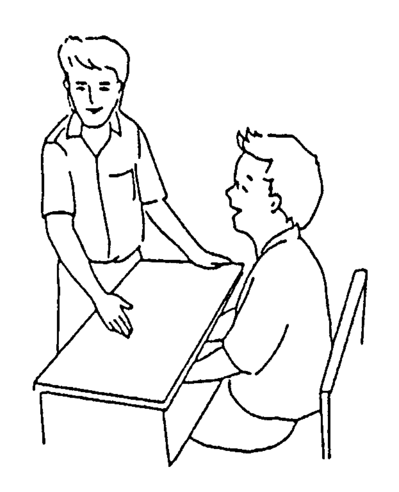
ـ ضع يدك اليسرى بمحاذاة أذنك، ويدك اليمنى مائلة عبر جسمك.

تجدر الملاحظة أن الطفل عندما ينفذ الأوامر، إنما يقوم دائماً بحركات لها علاقة بجسمه هو.

**٢ ـ علاقة الطفل بأشياء أخرى**

نعلّم الطفل المفاهيم المكانية ذاتها، ولكن مع استخدام العلاقة بين الطفل وشيء آخر، وليكن صندوقاً أو مكتباً أو كرة.

نعطي الطفل أوامر ونطلب منه أن يرددها وينفذها.



المعلم: ضع يديك تحت الطاولة. ماذا تفعل؟

الطفل: أضع يدي تحت الطاولة. (ويؤدي الطفل الفعل).

المعلم: أين يداك الآن؟

الطفل: يداي تحت الطاولة.

ويمكن توجيه أوامر أخرى مثل:

- حرّك قدمك باتجاه الحائط.
- ضع الصندوق فوق رأسك.
- تحرك بحيث تصير تحت المنضدة.
- ضع يدك مائلة عبر مكتبك.

نلاحظ أن الطفل في كل ما ينفذه من هذه الأوامر يؤدي حركة بعضو من أعضاء جسمه، انطلاقاً من علاقته بشيء آخر.

**٣ ـ علاقة شيء بشيء آخر**

نعلِّم الطفل العلاقات المكانية بين شيء وشيء آخر.



المعلم: ضع الكتاب فوق المكتب.

ماذا تفعل؟

الطفل: أضع الكتاب فوق المكتب

(ويؤدي الطفل الفعل)

المعلم: أين هو الكتاب؟

الطفل: فوق المكتب.

ويمكن توجيه أوامر أخرى مثل:

- قرّب الكرسي من الحائط.



- ضع الكرسي في جانب الغرفة المقابل للباب.
- ضع صحنك في وسط المائدة.

نلاحظ أن المفاهيم المكانية في جميع هذه الأوامر لها صلة بالعلاقة بين شيئين. ولا يطلب من الطفل في هذه الأوامر أداء حركة بدنية.

جـ ـ مفهوما اليمين واليسار:

ينبغي إدخال هذين المفهومين منذ السنوات الأولى للطفل، ثم ترسيخهما باستمرار. حاول استخدام هاتين الكلمتين قدر ما يمكن، بحيث يسمعهما الطفل في مواقف شتى.

**نشاطات محددة :**

١ ـ إذا كان يصعب على الطفل تذكّر أي الاتجاهين هو اليمين وأيهما اليسار، نربط بيده اليمنى خيطاً أو شريطاً، وعندما نعطيه توجيهات أو أوامر، نقرن كلمتي «اليمنى» و«الشريط»، مثلاً: إرفع يدك اليمنى ـ اليد المربوط بها شريط. ثم نُسقط كلمة «الشريط» تدريجاً، مستخدمين لفظ «اليمنى» وحده، مثلاً: «إرفع يدك اليمنى». نرفع الشريط متى أصبح الطفل قادراً على تذكّر أي اليدين هي اليمنى.

٢ ـ حين نستخدم كلمتي «اليمين» و«اليسار» معاً، نبدأ دائماً بكلمة «اليمين» تليها كلمة «اليسار». لأن هذا الترتيب يساعد الطفل على تكوين المفاهيم الاتجاهية المستخدمة في القراءة والكتابة.

٣ ـ نتحقق من تعلّم الطفل اليمين واليسار في المواقف التالية:

أ ـ بالنسبة لأعضاء الجسم (الأذن اليمنى، الأذن اليسرى).

ب ـ بالنسبة للألبسة المزدوجة (الخف الأيمن والخف الأيسر).

ج ـ بالنسبة للأشياء (الجانب الأيمن من المكتب، الجانب الأيسر من الباب).

د ـ بالنسبة لوضع الأشياء في أماكن معينة (ضع ملابسك على الجانب الأيسر من سريرك).

هـ ـ في الحركة (در إلى اليمين، دحرج الكرة نحو اليسار).

نلاحظ أن الجانبين الأيمن والأيسر من الأشياء يتوقفان على موقع الطفل منها.

٤ ـ نعلِّم الطفل أن امتلاك جانب أيمن وجانب أيسر، ليس مقصوراً عليه وعلى الأشياء، بل أن لسائر الأشخاص أيضاً يميناً ويساراً. ونلاحظ أن يمين الأشخاص ويسارهم لا يتغيران بتغيّر موضع الطفل منهم. فيدك اليمنى هي دائماً يدك اليمنى بصرف النظر عن الوجهة التي يواجهها الطفل. وقد يكون من الصعب على الطفل إدراك هذا المفهوم. ذلك أن كثيراً من الكبار المبصرين لم يستقر هذا المفهوم تماماً في أذهانهم. فحين تقف مواجهاً شخصاً آخر، تذكّر أن جانبه الأيمن ليس جانبك الأيمن. فإذا أردت أن يستدير ليواجه النافذة الواقعة عن يمينك، وجب أن تقول له «التفت إلى اليسار». ويعرف هذا المفهوم باسم مفهوم التوجه؛ وإذا أردنا أن نعلِّمه فلنبدأ بما يلي:

أ ـ نقف بجانب الطفل أو أمامه أو خلفه متجهين نفس اتجاهه. ونطلب منه أن يعيّن موقع أعضاء جسمنا ويلمسها (الأذن اليمنى، الساق اليسرى) أو أن يناولنا أشياء (ضع الكرة في يدي اليمنى، ضع الجانب الأيسر من الكتاب بحيث يصير قرب أذني اليمنى).

ب ـ نقف في مواجهة الطفل ونطلب منه تعيين جوانب جسمنا. وسيكون هذا الطلب أصعب عليه من سابقه، لأن يسارنا سيكون مقابلاً ليمينه.

د ـ الجهات الأصلية الأربع :

تعيين الجهات الأصلية الأربع: الشمال، والجنوب، والشرق، والغرب أمر بالغ الأهمية لأنها ثابتة دائماً. فهي لا تختلف باختلاف اتجاه الطفل. فالشمال هو الشمال دائماً، على حين أن يسار المنضدة يتوقف على الوجهة التي يواجهها الطفل. وبما أن الجهات الأصلية الأربع ثابتة، فسنساعد الطفل في المحافظة على اتجاهه أثناء التنقل. فتذكر مجموعة اتجاهات بالاستناد إلى الجهات الأصلية الأربع، أسهل من تذكّر سلسلة من الأوامر بشأن اليمين واليسار. ومن الأسهل أيضاً على المرء أن يعكس اتجاهه، ليعود إلى نقطة الانطلاق بالاستناد إلى الجهات الأصلية الأربع، وكذلك اختيار مسارات بديلة عند الاقتضاء.

**نشاطات محددة :**

١ ـ متى بدأنا بتعليم الطفل الجهات الأصلية الأربع، علينا أن نقرنها بالأرقام المبينة على ميناء الساعة، بحيث تطابق جهة الشمال الرقم ١٢ وجهة الشرق الرقم ٣ وهلم جراً. فذلك يساعد الطفل على إدراك العلاقة بين الجهات الأصلية الأربع.

٢ ـ وعند تعليم الجهات الأصلية الأربع، نجعل الطفل يقف دائماً متجهاً نحو الشمال. ونعلّمه سائر الجهات من حيث موقعها من الشمال (الجنوب وراءه، الشرق عن يمينه، والغرب عن يساره).

أ ـ نطلب من الطفل أن يتجه نحو الجهات الأربع، الواحدة تلو الأخرى. نقرن أسماء الجهات بكلمتي اليمين واليسار. ونطلب منه أن يعود إلى اتجاه الشمال قبل أن يتلقى أمراً جديداً.

ب ـ وحين يبدأ الطفل بفهم العلاقة بين الشمال والجنوب والشرق والغرب، نُسقط كلمتي اليمين واليسار من الأوامر.

ج ـ وبعدما يتعلّم الطفل الجهات الثلاث الجنوب والشرق والغرب من حيث علاقتها بالشمال، نستأنف التمارين ذاتها انطلاقاً من الجنوب ثم الشرق ثم الغرب.

وإذا وجد الطفل صعوبة في التوجه نحو الجهة المطلوبة، نجعله يشير إليها بيده قبل أن يستدير نحوها، إذ أن مشكلته قد تنحصر في الاستدارة بمقدار ٩٠ درجة أو ١٨٠ درجة بالضبط.

٣ ـ نجعل الطفل يتجه نحو الشمال ونخبره بالجهة التي يواجهها. ونقف أمامه أو وراءه أو إلى جانبه ونصفق باليدين. ثم نسأله ما يلي:

أ ـ في أي جهة نقف منك؟

فيجيب: «أنت شمالي (أو جنوبي وهلم جراً)».

ب ـ في أي جهة تقف منا؟

فيجيب: «أنا جنوبك (أو شمالك، وهلم جراً)».

نلاحظ أن الجواب بالجهة المناسبة يختلف مع كل سؤال. فإذا كنت واقفاً شمال الطفل فإنه يكون واقفاً جنوبك.

٤ ـ ندل الطفل على أمكنة في المدرسة وفي المنزل، ونخبره إلى أي جهة تتجه تلك الأماكن.

فالرصيف الواقع أمام المدرسة يمتد شمالاً وجنوباً.

وعندما تخرج من باب المدرسة، تكون متجهاً نحو الغرب.

وعندما تكون جالساً إلى مكتبك تكون متجهاً نحو الشرق.

٥ ـ نطلب من الطفل أن يصف الطريق التي يسلكها إلى المدرسة، مستخدماً في وصفه الجهات الأصلية الأربع، بدلاً من الانعطافات يميناً ويساراً.

٦ ـ وعند تعليمه التوجه والتحرك، نستخدم الجهات الأصلية الأربع بدلاً من اليمين واليسار.

٧ ـ وعندما يتعلّم الطفل الجهات الأصلية الأربع، نسأله أسئلة كثيرة حتى ترسخ المفاهيم في ذهنه، مثلاً:

إذا كنت متجهاً نحو الشمال، فأي جهة وراءك؟

وإذا خرجت من الباب واستدرت إلى اليسار، فأي جهة تواجه؟

وعندما تكون قادماً نحو المدرسة، أي جهة تكون وراءك وأنت تجتاز بابها؟

٨ ـ نصنع للطفل بوصلة برايل من ورق. ونطلب منه أن يدير البوصلة كلما استدار، بحيث تتطابق الجهة التي تشير إليها البوصلة مع الجهة التي يتجه إليها.

هـ ـ المفاهيم البيئية :

ينبغي أن يتعلّم الطفل المفاهيم الأساسية المتعلقة بالبيئة. فهذه المفاهيم تساعده على أن يقف على تصميم المكان المحيط به. وهذا يساعده على المحافظة على اتجاهه في أثناء التنقل واختيار مساراته.

إن كثيراً من هذه المفاهيم، مثل أنساق الشوارع ومجموعات الأبنية المقامة عليها، غير ثابت على الدوام، إذ أن هناك صيغاً شتى. غير أن الطفل بحاجة إلى إدراك المفاهيم الأساسية قبل أن يتمكّن من فهم الصيغ المتباينة. من ذلك مثلاً، الشكل الأساسي لكتلة من الأبنية هو المستطيل ذو الأربعة جوانب. لكن هذا ليس بصحيح دائماً، نظراً لوجود كتل من الأبنية ذات ثلاثة جوانب أو خمسة. ولكي يفهم الطفل هذه الصيغ المختلفة، ينبغي أن يدرك أولاً الشكل الأساسي لكتلة الأبنية.

ويصدق هذا الكلام أيضاً على مفاهيم بيئية أخرى. فالشوارع ليست مستقيمة كلها. وليس لكل تقاطع أربعة أركان. غير أنه حتى يتمكن الطفل من فهم الصيغ المتنوعة، من شوارع منحنية إلى تقاطعات ثلاثية الأركان وما إلى ذلك، يجب تعليمه المفاهيم البيئية الأساسية.

**نشاطات مقترحة :**

١ ـ نعلِّم الطفل المفاهيم الأساسية المبدئية، مثل:

أ ـ يقع الرصيف على جانب الشارع.

ب ـ تفصل بين الرصيف والشارع حافة.

ج ـ على جانب الطريق يوجد شريط من العشب.

د ـ لكل من الشارع والطريق جانبان.

هـ ـ يتكوّن التقاطع من تصالب شارعين أو طريقين.

و ـ لكل تقاطع عدد من الأركان.

نعلّم الطفل هذه المفاهيم مستخدمين نماذج وخرائط، ثم نرسخها في ذهنه بأن نجعله يختبرها على الطبيعة. نجعل الطفل يمشي ويلمس الرصيف. ندعه يحوم حول كتلة الأبنية ويحصي جوانبها. نوقفه على أحد جانبي الشارع ونقف نحن على الجانب الآخر، ونتكلم معه حتى يدرك اتساع الشارع.

٢ ـ نضيف مزيداً من التعقيد على هذه المفاهيم مستخدمين الجهات الأصلية الأربع:

أ ـ تمتد الشوارع شرقاً ـ غرباً أو شمالاً ـ جنوباً، لكنها لا تمتد شرقاً ـ شمالاً.

ب ـ في شارع ممتد شمالاً ـ جنوباً، تستطيع السيارة أن تتحرك في أحد اتجاهين اثنين فحسب، إما شمالاً أو جنوباً، ولكنها لا تتحرك شرقاً ولا غرباً.

جـ ـ للشارع جانبان، فالشارع الممتد شمالاً ـ جنوباً له جانب شرقي وجانب غربي. والشارع الممتد شرقاً ـ غرباً له جانب شمالي وآخر جنوبي.

د ـ تسمى أركان التقاطع الأربعة الركن الشمالي الشرقي، والركن الجنوبي الشرقي وهلم جراً.

هـ ـ في البلاد التي يقود الناس فيها سياراتهم على يسار الطريق، تجري حركة سير السيارات على الجانب الغربي من شارع يمتد شمالاً ـ جنوباً، باتجاه الشمال، بينما تجري على الجانب الشرقي منه باتجاه الجنوب، وهلم جراً. وذلك مفهوم بالغ الأهمية بالنسبة للطفل عندما يبدأ باستخدام وسائل النقل العام. إذ يتعيّن عليه عندئذ أن يعرف على أي جانب من الطريق ينتظر الحافلة الذاهبة في نفس الاتجاه الذي يقصده.

نعلّم الطفل هذه المفاهيم مستخدمين نماذج، ثم نرسخها في ذهنه باستخدام شوارع حقيقية. ويمكن صنع النماذج بتثبيت مساطر على المكتب تمثيلاً للطرق، واستخدام علب الثقاب الفارغة لتمثيل السيارات، وعيدان الثقاب لتمثيل الناس. نفتح العلب قليلاً لتمثيل القسم الأمامي من السيارة.

٣ ـ بعدما يدرك الطفل المفاهيم البيئية الأساسية، نستطيع الانتقال به إلى صيغها المختلفة.

أ ـ لا تمتد كل الشوارع شمالاً ـ جنوباً على وجه التحديد.

ب ـ هناك تقاطعات ثلاثية الأركان وتقاطعات جانبية.

جـ ـ في بعض التقاطعات حركة مرور دائرية.

د ـ في بعض البلاد يجوز أن تنعطف السيارات إلى اليمين في إشارة المرور الحمراء.

علّم الطفل هذه المفاهيم أيضاً بواسطة نماذج وخرائط، ثم خلال تجربة واقعية في البيئة.

## ٢ـ القراءة والكتابة

### أ ـ القراءة والكتابة بطريقة البْريل

القراءة والكتابة بطريقة «بْريل» هي عبارة عن نظام من النقاط البارزة التي تمثل الأحرف، والتي يمكن قراءتها برؤوس الأصابع. وكان مخترع هذه الطريقة قبل سنوات كثيرة خلت طفلاً مكفوفاً من فرنسا اسمه لويس بْريل.

تتكون خلية بْريل من ست نقاط، لكل نقطة منها رقم محدد، بين ١ و٦ :

| | |
|---|---|
| ١ ● | ٤ ● |
| ٢ ● | ٥ ● |
| ٣ ● | ٦ ● |

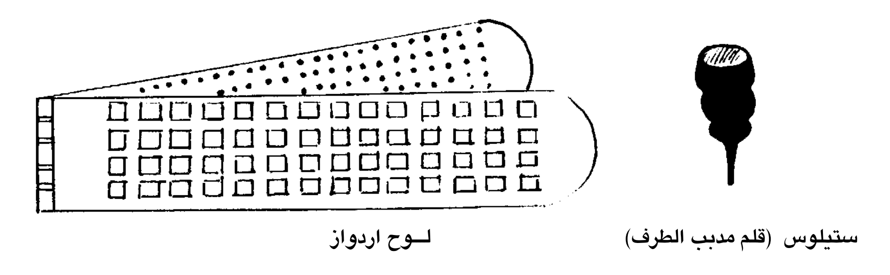
تتشكل الحروف باستخدام تركيبة من النقاط الست لكل حرف. وهذه بعض الأمثلة:

| أ | ب |
|---|---|
| ●○ | ●○ |
| ○○ | ●○ |
| ○○ | ○○ |

تُقرأ أحرف بْريل من اليسار إلى اليمين باللغة الإنجليزية، ومن اليمين إلى اليسار بالعربية (تماماً كما في قراءة الأحرف العادية).

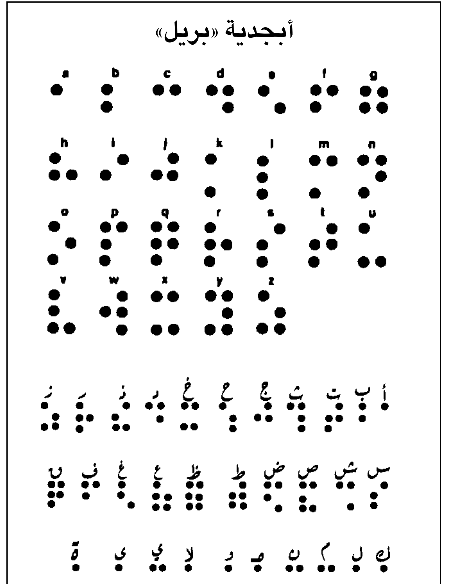
يقرأ معظم المكفوفين أحرف بْريل، باستخدام سبابة اليد اليمنى. أما سبابة اليد اليسرى، فيستخدمونها، عادةً، في قراءة قسم من خط بْريل أو لتحديد علامة في الهامش الأيسر، تساعد على إيجاد السطر التالي.

**الكتابة بأحرف بْريل** : تكتب أحرف بْريل باستخدام لوح من الإردواز وقلم مدبب الرأس.



ستيلوس (قلم مدبب الطرف) لــوح اردواز

للكتابة بأحرف بْريل على لوح إردوازي، يتم إدخال ورقة بين الطبقتين العليا والسفلى للوح، ويتم تخريم نقاط بْريل في الورقة.



ب ـ آلة التسجيل :



معظم أطفال القرى لا يتعلّمون بطريقة «بْريل» في المدرسة. ولكن هناك **طرقاً أخرى كثيرة** يمكنهم أن يتعلموا بواسطتها. إن إحدى الأدوات التي تساعد الطفل المكفوف في القرية في متابعة الدروس ومراجعتها هي **آلة التسجيل** الصغيرة. وعلى العائلة أن تحاول توفير النقود لشراء واحدة، أو ربما كان باستطاعة تلاميذ المدرسة نفسها أن يجمعوا المبلغ اللازم. ويمكن لأطفال آخرين أن يساعدوا في تسجيل الدروس، نقلاً عن الكتب المدرسية وتسجيل القصص والمعلومات، أو نقلاً عن كتب أخرى.

**مهم :** سيحتاج الطفل الكفيف إلى مساعدة لمتابعة دروسه. وفي المدرسة يمكن لطفل آخر أن يقرأ له من كتبه. وكذلك فقد يحتاج الطفل إلى مزيد من المساعدة بعد المدرسة. وقد يستطيع أخ أو أخت أكبر، أو تلميذ آخر، إنفاق بعض الوقت لتدريسه في البيت.

عند القراءة لطفل كفيف يجب تذكّر التالي:

- نقرأ ببطء.
- نشرح كل الكلمات الجديدة.
- نسأل الطفل عن مضمون ما قُرئ له.
- نستخدم مصادر مختلفة مثل الجرائد والمجلات والكتب الدينية والكتب الثقافية إلخ...
- نشجع العائلة على أن تقرأ للطفل الكفيف، مستخدمة الأسلوب نفسه.

جـ ـ حروف كبيرة:

يتمتع معظم الأطفال المكفوفين وضعاف البصر ببعض القدرة على الرؤية. لذلك، علينا أن نشجع الطفل على استخدام ما يملك من إبصار. عند تعليم أشخاص مكفوفين أو ضعاف البصر نتذكّر ما يلي:



نساعد الطفل الذي يرى بعض الشيء على تعلّم الأحرف من خلال جعلها كبيرة جداً. نستخدم الورق الأبيض والحبر الأسود.

- نكتب أحرفاً كبيرة وواضحة ونتأكد من جلوس الطفل أمامها مباشرة.
- نتأكد من حسن الإضاءة.
- نكتب بقلم أسود على ورق (خلفية) أبيض من أجل إبراز الحروف.

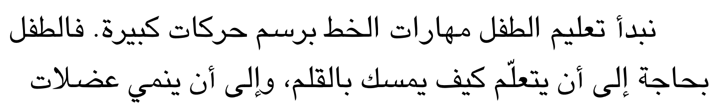
د ـ الكتابة الخطية :

يغفل معظم معلمي الأطفال المكفوفين هذا المجال المهم ويظنون أن الطفل المكفوف تماماً لا يحتاج إلى تعلّم كتابة حروف الطباعة، أو يفترضون خطأ أن الأطفال ضعاف البصر يكتسبون تلقائياً مهارات الخط الجيد. مع أن جميع الأطفال يحتاجون، بغض النظر عن حالتهم البصرية، إلى التمرن في هذا المجال.

ليس من الضروري تعليم الطفل المكفوف تماماً، جميع الحروف الهجائية، إذ لا يحتاج في البداية إلا إلى تعلُّم كتابة حروف اسمه، بحيث يتمكّن من التوقيع به. وينطبق ذلك على الأطفال والكبار المكفوفين على السواء. فليس ثمة ما يبرّر توقيع الشخص المكفوف بعلامة "X" أو بوضع بصمة إصبعه، إذ عندما يضطر المرء إلى ذلك، فإنه يبدو بمظهر الأمي، ويشعر أنه كذلك.

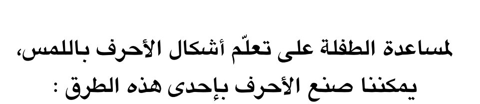
ومتى أصبح الطفل قادراً على التوقيع باسمه، وأبدى رغبة في تعلّم باقي الحروف الهجائية، ينبغي تعليمه إياها، إذ ربما يمكّنه ذلك من كتابة مذكرات قصيرة يستعين بها في التخاطب مع المبصرين.

وليس تعليم الكتابة الخطية للطفل المكفوف بالعملية السهلة، لأن الخط عملية بصرية. والطفل المكفوف لا يستطيع التحقق من نتائج محاولاته أو قياس مدى تقدمه. وهو بحاجة إلى قدر كبير من الملاحظات التي نبديها على كتابته. فلا ننتظر من الطفل أن يتقن كتابة اسمه دون تمرين وطول أناة.



نبدأ تعليم الطفل مهارات الخط برسم حركات كبيرة. فالطفل بحاجة إلى أن يتعلّم كيف يمسك بالقلم، وإلى أن ينمي عضلات أصابعه الدقيقة، قبل أن يتعلّم القيام بالحركات التي تتطلّبها كتابة الحروف.

لمساعدة الطفلة على تعلّم أشكال الأحرف باللمس، يمكننا صنع الأحرف بإحدى هذه الطرق :



حبل ملصق أو مسمّر على خشب أو كرتون



حرف محفور في الخشب



حرف في الجص أو الطين

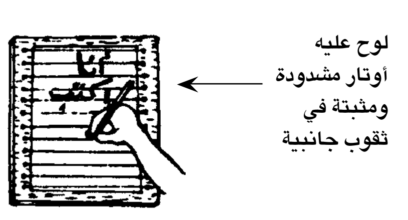
حرف من الكرتون ملصق على ورق سميك



في المدرسة، يساعد وعاء مليء بالصلصال الطري أو الطين على تعلّم الكتابة ولمس الأحرف.



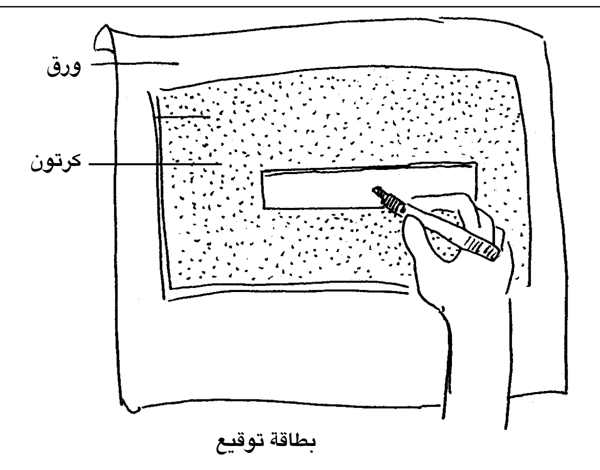
يمكن للأطفال أن يتمرنوا على الكتابة في الخارج، على الرمل والطين والصلصال.





عندما يبدأ الطفل الكتابة، بإمكاننا أن نمد خيوطاً أو أوتاراً على الورقة لنساعده على الكتابة بخطوط مستقيمة. أو نرسم خطوطاً سوداء واضحة.

نستخدم «بطاقة توقيع» لمساعدة الطفل على الكتابة داخل حيز ضيق. نأخذ قطعة من الكرتون ونقطع مستطيلاً صغيراً في وسطها. وعندما يرغب الطفل في توقيع اسمه، نضع قطعة الكرتون هذه على الورقة، بحيث يقع المستطيل المفرغ على المكان الذي ينبغي التوقيع فيه. وبذلك يستطيع الطفل أن يوقع اسمه في حدود ذلك المستطيل مستعيناً بحاسة اللمس لديه.



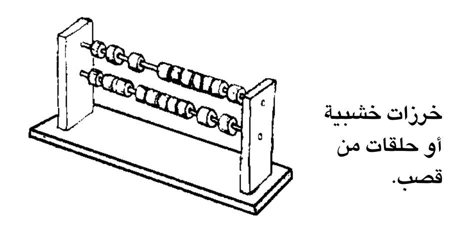
بطاقة توقيع

لا ننسى أن الطفل لا يمكنه التحقق من نوعية كتابته. فالمعلومات الوحيدة التي يتلقاها هي المعلومات التي نزوده نحن بها. لذلك علينا أن لا نترك الطفل يعمل وحده. بل يجب أن نكون إلى جانبه لنزوده بانطباعاتنا، ونوجه إليه عبارات الإطراء والتشجيع في الوقت المناسب.

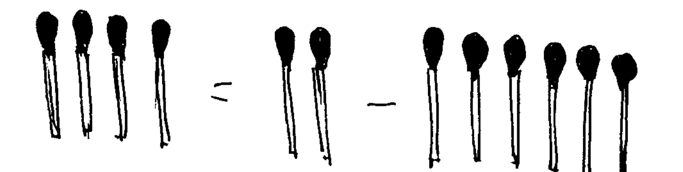
## ٣. الحساب

- نساعد الطفل على تعلّم العد. على كل الأطفال أن يتعلموا العد حتى عدد المائة على الأقل.
- ندعه يعد أشياء مألوفة لديه كالخرز وعلب الكبريت مثلاً.

لمساعدة الطفل على البدء بالعد، بإمكاننا صنع «إطار عد» بسيط، حيث يستطيع الطفل أن يحرك الخرزات أو الحلقات من جانب إلى آخر للعد والجمع والطرح


خرزات خشبية أو حلقات من قصب.

يمكننا استعمال عيدان الكبريت (أو أشياء أخرى) لمساعدة الطفل على استيعاب عمليات الجمع والطرح.



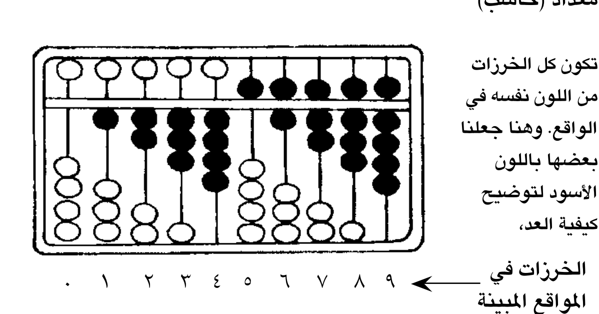
كما ان لوحاً خشبياً فيه أوتاد كهذا، يمكن أن يساعد الطفل على تعلّم الأعداد باللمس، وتعلّم تمييز الفوارق بين الأشياء



عندما يصبح الطفل أكثر خبرة بالأعداد، بإمكانه أن يتعلم استعمال إطار خاص للعد يسمى «المعداد» أو «الحاسب»/ «أباكوس»، وله خرزات على أسلاك. تنزلق الخرزات إلى الأعلى والأسفل لتشكل أعداداً. وبالممارسة يمكن لطفل كفيف أن يتعلم الجمع والطرح والضرب والقسمة، واستخراج الكسور العشرية وغيرها، من العمليات الحسابية على المعداد، بالسرعة التي يفعل بها الأطفال الآخرون الشيء نفسه على الورق.. أو ربما أسرع.

معداد (حاسب)

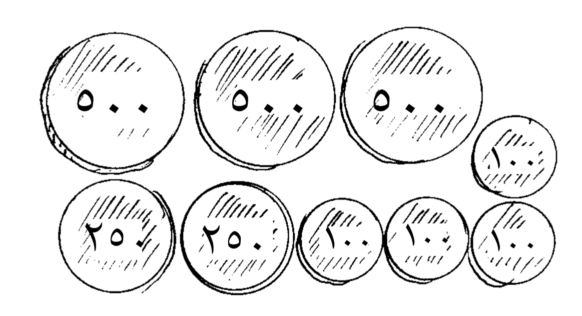
تكون كل الخرزات من اللون نفسه في الواقع. وهنا جعلنا بعضها باللون الأسود لتوضيح كيفية العد،




الخرزات في المواقع المبينة تعطي هذه الأعداد

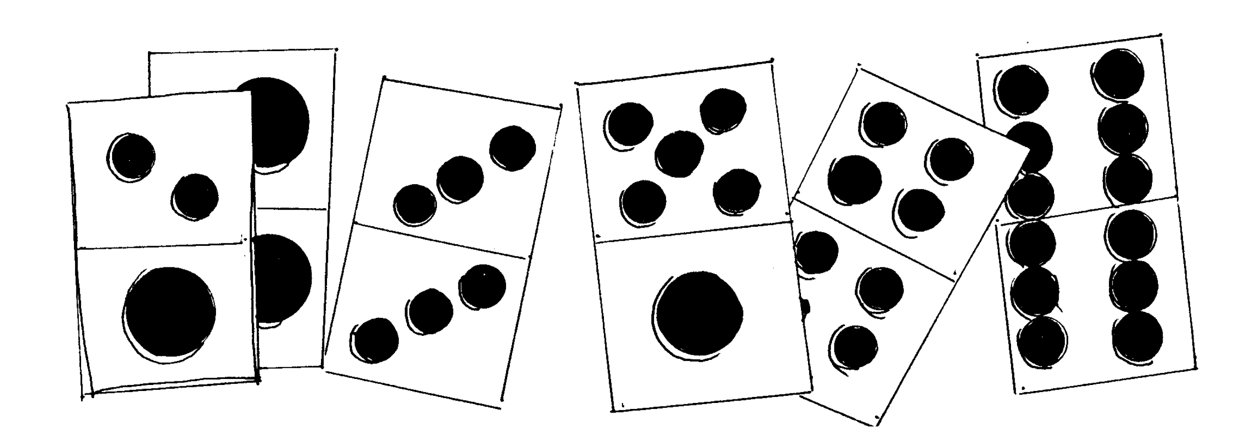
هذه الأسلاك الأربعة تقرأ ٦٧٨٩. نلاحظ أن كل خرزة فوق العارضة تساوي خمسة أضعاف الخرزة التي تحتها مباشرة.

نعلّم الأطفال المكفوفين كيف يعدون النقود ويتبادلونها، وعندما يتعلمون ذلك، نمنحهم فرصة الذهاب إلى السوق أو إلى دكان قريب لشراء بعض الحاجيات. نشجع العائلة على أن تصطحب معها الطفل الكفيف عندما تذهب للتسوق.



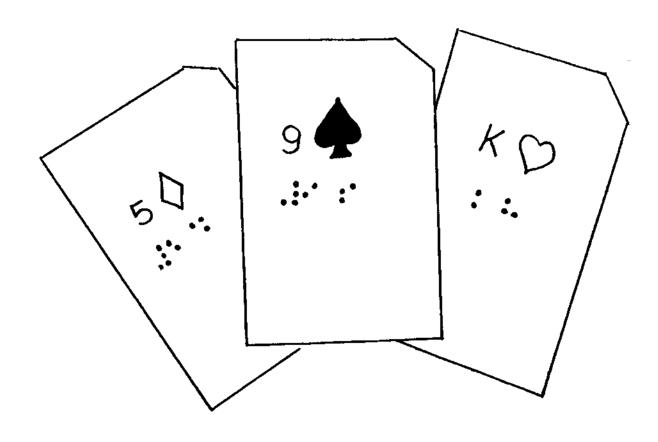


نضع ما أمكن من الألعاب لتعليم الأشخاص المكفوفين المهارات الحسابية، ان بعض الألعاب مثل الدومينو، وورق اللعب، والبينغو (Bingo) يمكن أن تساعد في ذلك، وكلها يمكن أن يصنعها الإنسان المبصر بسهولة وبكلفة لا تذكر.

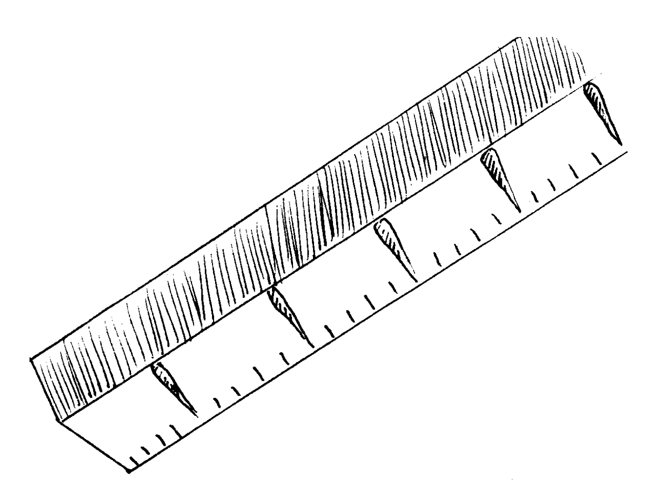


يمكن صناعة الدومينو من ورق مقوّى، وصنع نقاط الدومينو من القماش أو الورق المرمّل أو أي مادة خشنة الملمس، حتى يمكن للطفل الكفيف أن يحدد النقاط بمجرد لمسها. أما الطفل الكفيف جزئيا فنصنع له النقاط بحجم كبير حتى يتمكن من رؤيتها بسهولة.

أوراق اللعب يمكن أيضاً صناعتها من الورق المقوى.



إذا وضعنا للطفل الكفيف أرقاماً كبيرة بطريقة بْريل على أوراق اللعب، يمكنه اللعب مع أصدقاء مبصرين. أما بالنسبة للطفل الكفيف جزئيا، فما علينا سوى وضع أرقام كبيرة، ويكون مفيداً قطع الزاوية العليا اليمنى، حتى يتمكن الطفل الكفيف من تحديد القسم الأعلى من ورقة اللعب بمجرد لمسها.



حتى نساعد الطفل الكفيف في تعلّم القياس نصنع مسطرة.

بالنسبة للطفل الكفيف جزئياً، يمكن الاكتفاء بوضع أرقام كبيرة على المسطرة.

أما بالنسبة للطفل الكفيف كلياً، يمكننا استخدام عصا مسطحة وتقطيعها بالفواصل المثلّمة، وعندما نصل الى السنتمتر الخامس أو العاشر، نجعل الفاصل المثلَّم أطول من الفواصل الدالة على السنتمترات الأخرى، فذلك يمكِّن الكفيف من قراءة أرقام المسطرة بسهولة أكبر.

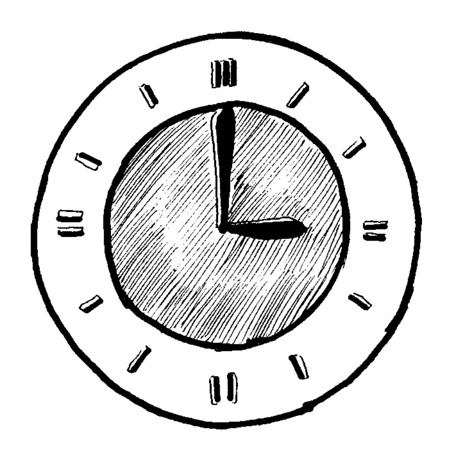
| ٥ | | ٤ | | ٣ | | ٢ | | ١ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| o | ● | ● | ● | ● | ● | o | ● | o | ● |
| ● | o | ● | o | o | o | o | ● | o | o |
| o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

| ٠ | | ٩ | | ٨ | | ٧ | | ٦ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ● | o | ● | o | o | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | o | ● | ● | ● | ● | ● | o | ● |
| o | o | o | o | o | o | o | o | o | o |

نعلِّمه الأرقام على طريقة بْريل وكذلك العلامات الحسابية، يجب أن تسبق الأرقام إشارات الأرقام على طريقة بْريل.

## التربية الأساسية

نصنع ساعة للولد الكفيف، ونعلمه كيفية حساب الوقت. بالنسبة للولد الكفيف جزئياً، نستخدم أرقاماً كبيرة، ونستخدم للولد الكفيف كلياً أرقام بْريل، أما إذا كان الولد الكفيف لا يجيد بعد قراءة أرقام بْريل، فنصنع له أرقاماً خشبية بارزة. ونضع علامة الساعة الثالثة والسادسة والتاسعة، بقطعتي خشب، والساعة الثانية عشرة بثلاث قطع خشب، أما بقية الأرقام فبقطعة خشب واحدة.



نتأكد من أن عقربي الساعات والدقائق، قابلين للتحريك بسهولة.

نعلِّم الطفل الكفيف أيام الأسبوع، والأشهر، والسنة. نصنع له تقويماً بأرقام كبيرة، أو بأرقام بْريل، وعلى الطفل أن يتعلّم تاريخ ميلاده، وبقية التواريخ المهمة في عائلته وتواريخ الأعياد الوطنية والدينية.

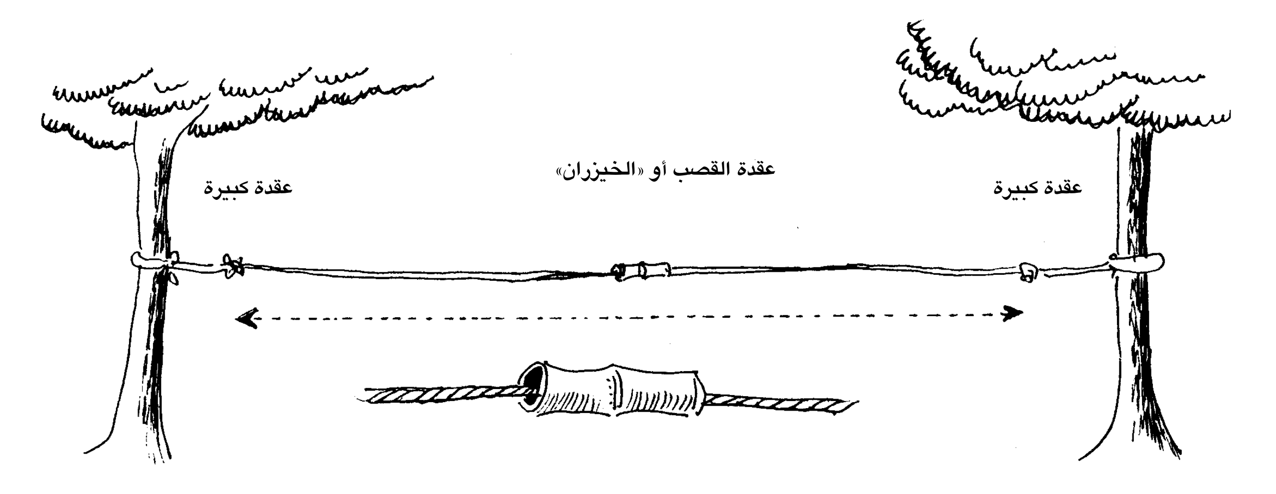
# ٥ الرياضة والترفيه

الرياضة والترفيه من الأمور المهمة للأشخاص المكفوفين حيث أنها :

- نسمح لهم بالتفاعل مع أشخاص مبصرين.
- مفيدة وضرورية من أجل صحة أفضل.
- تساعدهم على تمرين حركات الجسم وتنسيقها.
- ممتعة ومسلية.

## ١. الركض

يستطيع الشخص الكفيف الركض بأمان مع شخص مبصر. كما يستطيع أيضاً أن يركض بأمان مستعيناً بحبل مربوط من الطرفين :




- نربط طرف الحبل بجذع شجرة أو أي حاجز ثابت.
- نربط عقدة كبيرة على بعد متر ونصف من الشجرة.
- ندخل الحبل في قطعة من الخشب أو القصب أو الخيزران.
- نربط عقدة أخرى على الطرف الثاني من الحبل ونربط الحبل جيداً بجذع شجرة ثانية.

يستطيع الطفل بواسطة هذه الطريقة أن يركض بين الشجرتين أو العمودين، بينما هو ممسك بقطعة الخيزران، لأنها تنزلق على الحبل وتقف عند العقدة. وبهذه الطريقة نحمي الطفل من الاصطدام بالشجرة أو العمود.

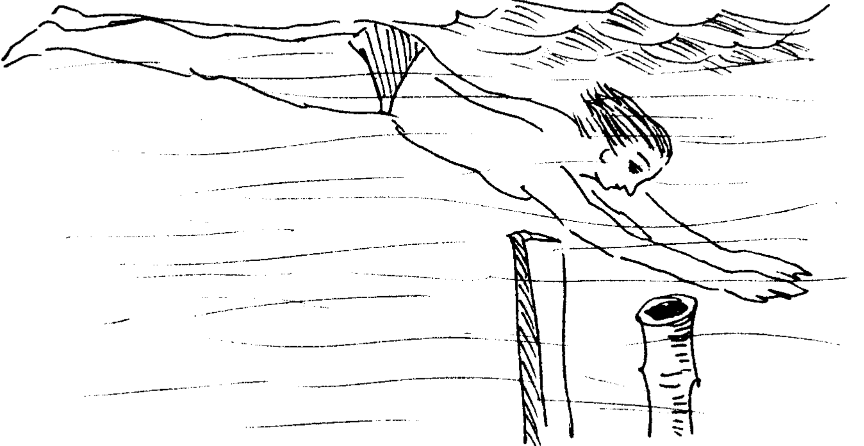
## ٢. ألعاب الكرة

يمكن استخدام الكرة في عدة ألعاب، ويمكن للطفل أن يرفس الكرة أو يقذفها.

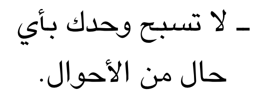
بالنسبة للطفل الكفيف جزئيا، يمكننا استخدام كرة ذات لون فاقع. أما بالنسبة للطفل الكفيف كليًا، فيمكننا

أن نحشو الكرة بالحصى أو الأجراس، حتى يهتدي الطفل للكرة من الصوت المنبعث منها. ومن الطرق السهلة لجعل الكرة تصدر أصواتا واضحة، إدخال الدبابيس في كرة الطاولة (Ping Pong).

### ٣. السباحة



رياضة ممتازة لفاقدي البصر. نركّز مصدراً للصوت، مثلاً بأن نضع جهاز الراديو على الشاطئ، حتى لا يُضيِّع الكفيف اتجاهه وهو في الماء، وندربه على قواعد السلامة التالية:



- لا تسبح وحدك بأي حال من الأحوال.
- لا تمارس السباحة إلا بعد مرور ساعة على تناولك الطعام.
- قبل القيام بالغطس، تفحص عمق الماء وتأكد من عدم وجود سباحين آخرين أو عوائق خفية في طريقك.

### ٤. الموسيقى



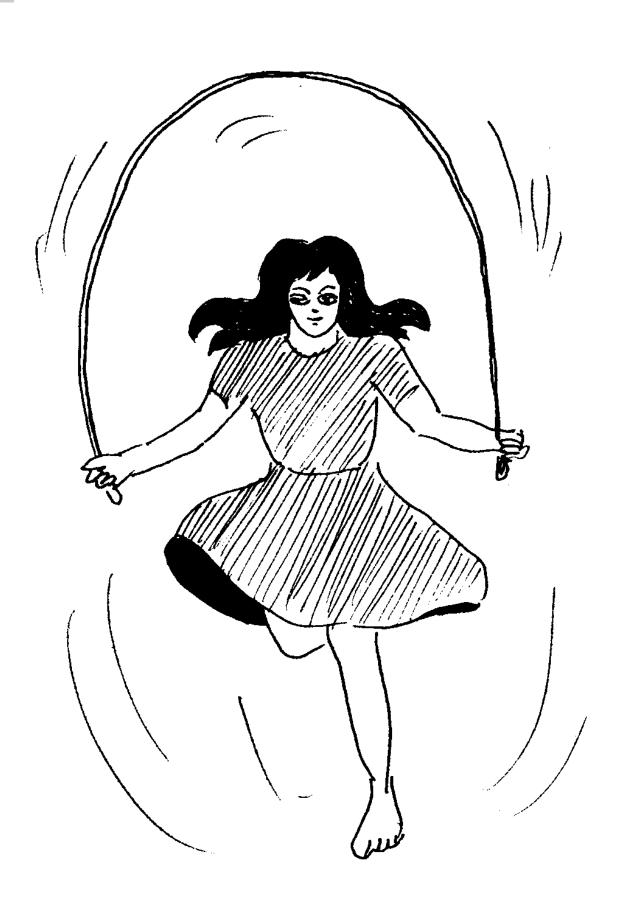
يمكن للمكفوفين أن يتعلموا العزف على عدة آلات موسيقية. ويمكننا صنع آلات إيقاع للأطفال المكفوفين:

- نستخدم العلبة بمثابة طبلة.
- نصنع آلة الماراكاس (آلة إيقاع إسبانية تخشخش) من علبة نضع فيها بعض الحصى، ونصنع لها مقبضاً من الخيزران.
- يمكن استخدام عصاوين لإصدار إيقاع معين.
- نصنع أجراساً مجلجلة: ندخل أغطية الزجاجات في حلقة من المعدن أو الجلد.
- نصنع آلة الكسيلوفون من الخيزران.

### ٥. الرقص

هو وسيلة استجمام ممتازة بالنسبة للكفيف، ندربه على الحركات ببطء، وبالتسلسل الصحيح، نقوم أولاً باتخاذ الوضع المناسب للرقص، ثم ندع الطفل الكفيف يتحسس هذا الوضع، أو نستخدم اليدين لمساعدته في القيام بالحركات الصحيحة.

## ٦. ألعاب الحبل



يمكن للطفل الكفيف أن يمارس رياضة القفز بالحبل وحيداً أو مع مجموعة، وقد يستغرق وقتاً في تعلّم هذه اللعبة، ولكنها بالنسبة له ستكون نشاطا ممتازا للاستجمام.

كما يمكننا أيضاً أن نصنع كرة من القماش وفي جوفها جرس، ونربطها إلى طرف حبل طويل، ثم نأرجحها على شكل دائرة وندع الأطفال المكفوفين يقفزون من فوقها.

# ملاحظـــات

# ٦ الوقاية من كف البصر

إن الطريقة الأفضل للوقاية من كف البصر هي محاولة **توفير التغذية الجيدة والنظافة والشروط الصحية الجيدة للأطفال**. وكذلك يجب على الأمهات الحوامل أن يأكلن ما يكفي من الأطعمة المغذية، وأن يتجنبن الأدوية التي قد تؤذي الطفل. بحثنا سابقاً الخطوات المحددة لتجنّب بعض أسباب فقدان البصر،

ولكننا نورد باختصار، **خطوات الوقاية من فقدان البصر وهي** :

- تجنب كل الأشخاص المصابين بالحصبة الألمانية والأمراض المعدية الأخرى عندما تكون الأم حاملاً، وكذلك تجنب الأدوية غير الآمنة، والحصول على الغذاء الكافي.
- حماية أعين كل الأطفال حديثي الولادة بمرهم التيتراسَيْكلين الخاص بالعيون أو قطرة نيترات الفضة بنسبة ١٪ عند الولادة.
- تلقيح الأطفال ضد كل ما أمكن من الأمراض المعدية.
- إرضاع الطفل من الثدي والمثابرة قدر الإمكان على ذلك.
- توفير الغذاء الجيد للأم والطفل، وخصوصاً الأطعمة الغنية بفيتامين «أ ـ A». كثيراً ما يصاب الأطفال بالإسهال، ثم بـ«جفاف العين» بعد الفطام. لذلك، عندما يبدأ الطفل الأكل، يجب أن نعطيه الأطعمة الغنية بالفيتامين «أ ـ A» يومياً.
- إبقاء البيت والطفل نظيفين. بناء المراحيض واستخدامها وإبقاؤها مغطاة. حماية الطفل من الذباب. غسل اليدين بالماء والصابون، وخصوصاً قبل الطعام وبعد استعمال المرحاض.
- إبقاء عيني الطفل نظيفتين. وإذا ما أصيبتا بمرض أو ظهر فيهما قيح، فيجب تنظيفهما مراراً بقطعة قماش نظيفة مبللة بمياه نظيفة ومراجعة عامل صحي.
- إعطاء الأطفال المصابين بالحصبة أطعمة غنية بالفيتامين «أ ـ A» أو كبسولات فيتامين «أ ـ A»، لأن خطر الإصابة بـ«جفاف العين» يزداد عند الإصابة بالحصبة.
- معالجة الطفل الذي تظهر عليه علامات التراخوما في وقت مبكر. ومن أجل مشكلات العين المختلفة، نراجع عاملاً صحياً أو نحصل على المعلومات من دليل صحي مثل «كتاب الصحة للجميع ـ حيث لا يوجد طبيب».
- جعل الأدوات الحادة والثاقبة والرصاص والمتفجرات والحوامض والقِلي و«ماء النار» وسوائل التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال، وتعليمهم ماهية أخطارها. تحذير الأطفال من خطر إلقاء الزجاجات والعلب المعدنية والرصاص في النار، وتحذيرهم كذلك من أخطار بعض النباتات المؤذية للعين، وتوفير معالجة جيدة مبكرة لأي إصابة للعين.
- تحذير الأطفال من رمي الحجارة والعصي أو إطلاق الحجارة بالمقلاع أو «النقيفة» باتجاه الأشخاص الآخرين.
- تفحص الأطفال الرضع والأكبر سناً بحثاً عن علامات لمشكلات العيون أو صعوبات في الرؤية، وتفحص قدرتهم على الرؤية عند بلوغهم شهرين من العمر، وقبل البدء بالذهاب إلى المدرسة.
- تعليم الأطفال القيام باختبار قوة بصر إخوتهم وأخواتهم الأصغر (انظر المراجع عن برنامج «من طفل الى طفل»).

- مساعدة أي كان على أن يفهم أنه **يمكن تجنب معظم حالات فقدان البصر عند الأطفال**. تعليم الناس الأمور التي يمكن أن يفعلوها في هذا المجال.
- بالنسبة للأشخاص الذين فقدوا الإحساس والقوة في عيونهم نتيجة إصابتهم بالجذام، يجب اتباع الاحتياطات التالية :

يسبّب عدم الطرْف أو رفة الجفن الكثير من الأذى للعين لضعف الإحساس في الجفن أو لفقدانه. ذلك أن الطرْف (أو رفة الجفن) كافٍ يُبقي العينين رطبتين ونظيفتين. وإذا لم يطرف الشخص بقدر كافٍ أو جيد، أو إذا كانت عيناه محمرّتين فعلينا أن نعلّمه :

- أن يلبس نظارة شمس ذات واقيات جانبية غامقة اللون وربما قبعة للشمس أيضاً.



- أن يطبق الجفنين على العينين بقوة مرات عديدة يومياً، وخصوصاً في أثناء انتشار الغبار.
- أن يدوِّر كرتي العينين نحو الأعلى مع محاولة إغلاق العينين جيداً.



- أن يحافظ على العينين نظيفتين، مع غسل ما حولهما جيداً وإبعاد الذباب والأيدي القذرة عنهما.

# مراجع مفيدة صادرة عن ورشة الموارد العربية

■ **رعاية الأطفال المعوقين**

تأليف : ديفيد ورنر.

دليل شامل للعائلة وللعاملين في إعادة التأهيل وصحة المجتمع. قد يكون هذا الكتاب أهم دليل للمعلومات والأفكار الموجهة إلى جميع المعنيين بخير وتقدم الطفل المعوق. وهو مصمم بشكل خاص، للمناطق التي تفتقر إلى الموارد للعاملين في رعاية وتعلم وتأهيل الأطفال المعوقين، ولأهل الطفل المعوق وبرامج المجتمع. ثروة من المعلومات والتفاصيل المبسطة المشروحة بأكثر من ٤٠٠٠ صورة ورسم حول أنواع الإعاقة المختلفة.

(٦٨٠ صفحة، ١٩ × ٢٧.٥٠ سم، ١٣ دولار).

■ **دليل التعرف على الإعاقات عند الأطفال**

ملصق / مطوية لمساعدة الأهل والعاملين مع الأطفال في مجالات التعليم والصحة والتأهيل على الاكتشاف المبكر للإعاقة وطلب المعالجة اللازمة. كما يساعد على التمييز بين الإعاقات التي تتشابه أعراضها. (١,٥ دولار).

■ **خطوات تطوّر الطفل**

هذا الدليل مهم للأهل والمعلمات والحاضنات. فهو يساعدهم على فهم أفضل لمراحل تطوّر الطفل ونموه، ولما يحتاج إليه لكي يطوّر وينمّي قدراته البدنية والذهنية بشكل حسّي. وهو يساعد أيضاً على إرساء الشراكة بينهم على أساس من المعرفة والتكامل. (٤٨ صفحة، ٢١×٢٩ سم، ٣ دولارات).

■ **كتاب الصحة للجميع ـ حيث لا يوجد طبيب**

صدرت الطبعة العربية الموسعة الأولى من أكثر مراجع الرعاية الصحية استخداماً في العالم. يغطي الكتاب مواضيع صحية كثيرة ومنوعة ويركّز على أهمية النظافة والطعام الصحي والتطعيمات، ويبحث مواضيع الولادة وتنظيم الأسرة ويشرح الوقاية من المشكلات الصحية الشائعة والخطرة، ويخصص فصلاً لصحة الأطفال والأكبر سنًا وكيفية معالجتها. يتوجه الكتاب الى جميع الناس الذين يهتمون بصحتهم انطلاقًا من الإيمان بأن الرعاية الصحية ليست حقًا لكل إنسان فحسب، بل إنها مسؤولية كل إنسان أيضًا.

تأليف: ديفيد ورنر، إعداد ومراجعة: د. مي يعقوب حداد وآخرين، مدير التحرير: غانم بيبي. مع بيسان للنشر والتوزيع. (٤٨٦ صفحة؛ ١٩×٢٧,٥ سم؛ ١٠ دولارات) ـ ١٩٩٩.

■ **لا تطوّر بدون لعب**

يتضمن هذا الدليل شرحاً عما يحتاج إليه الطفل لكي يلعب، وكيف يلعب في كل مراحل نموه من الولادة وحتى سن العاشرة مع مراجع أخرى مفيدة في هذا المجال:

- ما هو اللعب؟ لماذا اللعب ضروري؟ شروط اللعب.
- الأطفال الذين لا يلعبون، الثقة والشعور بالأمان، حق الأطفال في اللعب.
- العقبات أمام اللعب، ماذا نستطيع أن نفعل؟ واستبيان لتقييم هذا الدليل. إعداد: كارين إيدنهامر وكريستينا فالهند.

(٢٧ صفحة، ٢١ × ٢٩ سم، ٣ دولار).

■ **حين يكون الداء في الدواء**

ملفات عن مخاطر الأدوية وضرورة ترشيد إنتاجها واستخدامها من إصدار «الحركة الدولية (HAI)».

إعداد: أ. تشتلي ود. جيلبرت.

للحصول على معلومات عن مشكلات الأدوية،

ولإيصال المعلومات للعاملين في الميدان الصحي وإجراء «الأبحاث حول السياسات والأوضاع الدوائية المحلية». الأبواب الرئيسية: مضادات الإسهال، المضادات الحيوية، المسكِّنات، أدوية السعال والبرد، عقاقير الحمل، منشِّطات النمو، الأدوية الخليطة، عقاقير منع الحمل، أداة عمل لا غنى عنها لجميع الأطباء والصيادلة والعاملين في الرعاية الصحية والتثقيف الصحي (٢٣ ملفاً، ١٦٢ صفحة، ٢١ × ٢٩,٥ سم، في حقيبة أنيقة من الورق المقوّى، ٤ دولارات).

### ■ خارطة التطوّر عند الأطفال

يبيّن هذا الملصق الأنشطة والمجالات المختلفة التي يمر بها الطفل خلال تطوّره منذ ولادته وحتى الخمس سنوات.
وهو موجّه إلى عدد كبير من الأشخاص والعاملين مع الأطفال المعوقين، إذ أن هذا الملصق يساعدهم على معرفة وتسجيل مستوى تطوّر الطفل وبالتالي برمجة النشاطات التي يمكن أن تساعد الطفل في تطوّره. كما أنه يساعد في تسجيل وقياس التطوّر عند الطفل. (١ دولار).

### ■ التربية المختصة

دليل لتعليم الأطفال المعوقين عقلياً.
تأليف كريستين مايلز، المراجعة والتعديل: ريتا مفرّج مرهج والدكتور موسى شرف الدين، ترجمة عفيف الرزّاز وآخرين.
كتاب شامل، يقدم معرفة نظرية واسعة ويشدد ـ في الوقت نفسه ـ على الناحية التطبيقية. وهو مهم على ضوء قلّة النصوص والكتب المتوافرة باللغة العربية حول الإعاقات عموماً، والإعاقة العقلية خصوصاً.
يساعد هذا الكتاب كل من يعمل مع الأولاد المعوقين على اكتساب معرفة نظرية في مجال الإعاقات وذلك لتفهّم الحالات التي يتعاملون معها بطريقة علمية، موضوعية وصحيحة. فهو يرشد المربية إلى الخطوات الواجب استعمالها في العمل مع المعوقين عقلياً وتعليمهم. وهو مرجع للطلاب الجامعيين والمتدرّبين ضمن المناهج الأكاديمية، ومرشد للأهل يساعدهم على فهم الجوانب المختلفة لإعاقة طفلهم لعقد «شراكة» ضرورية مع المربية أو الأخصائي تسمح بأن يكون الجانبان «فريق عمل» واحد (٣٢٨ صفحة، ١٧ × ٢٤ سم، ٥ دولارات).

### ■ أدوات بسيطة لمساعدة المعوقين

إعداد: ك. ماتشْكا، آ. دارْنبورو، د. بيرْكيت
دليل عملي مصوّر يعرض بكلام قليل عدداً من الأدوات التي يمكن أن تساعد المعوق في لعبه وعمله وتحركه. جميع الأدوات التي يمكن صنعها بسهولة وبكلفة قليلة وبمواد محلية أو مواد يتيسر الحصول عليها، تشمل الأدوات تلك التي تساعد على الجلوس والمشي والتنقل والتوازن والعلاج الطبيعي وغيرها. لجميع العاملين في إعادة تأهيل الأطفال المعوقين وصنع الأدوات المساعِدة (٧٣ صفحة. ٢١ ×٢٨ سم، ٢,٥ دولار).

### ■ نحن أيضاً نلعب ونتحرك

إعداد صوفي ليفيت.
يساعد هذا الكتاب الطفل المعوق على أن يتعلّم كيف يتحرّك، وذلك من خلال اللعب مع الآخرين، كباراً وصغاراً. تقدّم رسوم الكتاب الحركات الأساسية التي يحتاج إليها الطفل، في حياته اليومية عموماً. فاللعب يمكنه أن يحفز وينمي قدرات الطفل، كاستعمال اليدين، والحفاظ على التوازن، والجلوس والركوع والزحف، والمشي أو التحرك من مكان إلى آخر. لجميع العاملين في الروضات وفي رعاية الأطفال المعوقين وتأهيلهم. (٦٨ صفحة، ٢١×٢٨ سم، ٢,٥ دولار).

■ **حياتك بعد الشلل**

تأليف: برناديت فالون

دليل عملي يساعد أصحاب الشلل السفلي والرباعي وعائلاتهم وأصدقائهم وجميع المعنيين برعايتهم على مواجهة مشكلات الحياة اليومية بعد الشلل: الاستقلالية في الحاجات اليومية، الاعتناء بالنفس، مشاكل البول والبراز، الصعوبات والآلام، العلاقات مع الجنس الآخر، الترفيه والرياضة... إلخ. (١٢٠ صفحة، ١٣,٥٠ × ١٩,٧٠ سم، ٣ دولارات).

■ **«أفكار لتغذية طفلك»**

مرشد للتغذية السليمة للأطفال ذوي الإعاقات وبدون إعاقات. إعداد نهلا غندور. دليل موجّه للأهالي، يتكلم عن تأثير الإعاقة (خصوصاً الشلل الدماغي) على صحة الطفل وكيفية تفادي ذلك. يشمل إرشادات وتقنيات التدخّل الغذائي والتخلّص من حالات الإمساك والغازات، كما يتضمّن لوائح بالأغذية الضرورية. يمكن الحصول على هذا الكتاب من جمعية المساعدات الشعبية النروجية في لبنان، ص.ب: ١١٣/٥٧١٩ بيروت ـ لبنان. أو من مؤسسة غسان كنفاني الثقافية (٥ دولارات).

■ **الشلل الدماغي عند الأطفال**

دليل مصور للأهل والعاملين في التأهيل.

يقدم هذا الكتاب المعلومات والإيضاحات والاقتراحات والأمثلة والأفكار. وهو يشرح المبادىء الأساسية للأنشطة والتمارين والأدوات المختلفة في التأهيل، ويشجع على التوصل إلى الأنشطة التي تتلاءم مع قدرات كل طفل، واحتياجاته وخصوصيات وضعه في بيئته هو.

إعداد سمر اليسير عن نصوص لديفيد وِرْنِر.

تشمل المحتويات : * معلومات أساسية عن الشلل الدماغي * كيف يمكن للناس والمجتمع المحلي أن يساعدوا؟ * أنشطة التحرك والجلوس واستعمال اليدين والوقوف * التقلّصات والوقاية منها ومعالجتها * تطوير المهارات * مهارات وأنشطة النطق والاتصال * أنشطة اللعب والتنسيق * مهارات الحياة اليومية كالأكل والغسل واللبس وقضاء الحاجة. (١٠٤ صفحات، ٢١ × ٢٩,٥ سم، ٥ دولارات).


يمكن الحصول على هذه المنشورات من:

ورشة الموارد العربية، ص.ب: ٥٩١٦ ـ ١٣، بيروت ـ لبنان.

الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+)، الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)

البريد الإلكتروني: arcleb@mawared.org

## كف البصر وصعوبات الرؤية

يقدم هذا الكتيّب معلومات وأفكاراً في رعاية وتأهيل ودمج الأطفال المكفوفين والأطفال الذين يعانون من ضعف شديدٍ في البصر:

❋ الحفز المبكّر والتدريب على الاستقلالية في الحركة

❋ تدريب الحواس، وأنشطة لتطوير مهارات الحياة اليومية في اللعب والمدرسة

❋ تعليم الطفل الكفيف ودمجه في المدارس العادية

❋ سبل الوقاية من كف البصر

❋ أسباب كف البصر وصعوبات الرؤية

هذا الكتيّب موجه بشكل أساسي إلى:

- أفراد عائلات الأطفال الذين يعانون من كف البصر وصعوبات في الرؤية.
- المعلمين والمعلمات في المدارس التي تشجع اندماج الأطفال المعوقين في صفوفها.
- أخصائيي التأهيل في المجتمعات المحلية.
- العاملين الصحيين.

❋❋❋

أطلب في هذه السلسلة أيضاً:

● **رعاية الأطفال المعوقين:**

دليل شامل للعائلة وللعاملين في إعادة التأهيل وصحة المجتمع

● **الشلل الدماغي عند الأطفال:**

دليل مصوّر للأهل والعاملين في التأهيل

● **التربية المختصة:**

دليل لتعليم الأطفال المعوقين عقلياً

*Blindness & Visual Disabilities: An illustrated handbook for parents and those working with children.*
First Arabic edition, 2002. Compiled and revised by: Samar Al-Yassir.
Published in Arabic by ARC, The Arab Resource Collective; www.mawared.org
with Al-Furat for Publishing & Distribution - Beirut